حکیمانه ژوند

ژوند یوازې نفس (ساه) اخیستل نه دي!

لیکوال:

انجنیر حکمت الله حسن

۱۴۰۱ل. کال

ډالۍ!

محترم لودین صاحب!

حکمت حسن

October. 30. 2022

حكيمانه ژوند

لیکوال

انجنیرحکمت الله حسن

بسم الله الرحمن الرحیم

د کتاب پېژندنه

❁ د کتاب نوم : حکیمانه ژوند

❁ لیکوال : انجنیر حکمت الله حسن

❁ کمپوز او ډیزاین : انجنیر حکمت الله حسن

❁ چاپ کال :۱۴۰۱ل./۲۰۲۲ ز

❁ چاپ شمېر : ۱۰۰۰ ټوکه

د لیکوال ادرسونه

❁ اړیکوشمیره: ۰۰۹۳۷۰۰۲۰۰۵۵٦٦+

❁ واټساپ: ۰۰۹۳۷٤٤۸۲۱۸۳۸+

❁ فیسبوک صفحه: **Hikmatullah Hassan**

❁ برېښنالیک پته: **Hikmathassan٥٦٦@gmail.com**

فهرست

د پوهندوی شېرشاه رشاد نظر

څو ورځې وړاندې يو داسې ځلمي د خپل فکر د تومنې زېږنده څو کرښې د کتنې او نظر له پاره راته وسپارلې، چې ما پخوا په مسلک د سېول انجنیر په توګه پېژندئ. د کتاب په یو وار کتو مې زړه پوره سو، چې په دې سیمه کې د پوهانو او ستانه‌وو د فضلیت سیوری لا زموږ پر ځلمیو او پېغلو باندې خپور دئ او په دې لړ نور هم ډاډه سوم، که اوړدې څه باندې څلوېښت کلنې جګړې او ناخوالو ئې زموږ د ټولنې د انسانانو او په ځانګړې توګه د ځینو ځلمیو او پېغلو د فکرونو د انحراف تکل کړی وو، برعکس ډېر ځلمي او پېغلې لا لرو، چې پر ځان د بسیا، مهذبې او مؤدبې ټولنې د رغښتنګ پر لوري د دې لوی کاروان د بېولو د هڅې او هاند غوټۍ ئې پر غوړېدو او سپړېدو دي.
د کوچنیوالي پر مهال به مې مور یا نورو مشرانو ښځو کله ناکله د نکلونو په لړ کې د «نېکۍ او بدۍ» نکل هم راته کاوه او په دې نکل سره به ئې په موږ کې د یو رښتني انسان په توګه د ښه کولو او له بدو څخه د ځان ژغورلو روحیه راپیاوړې کوله. اوس د ګلوبالیزم په دې ارته او پېچلې نړۍ کې بیا هم د نیکو او بدو فکرونو، د سپېڅلو او خیرنو زړونو تر منځ یوه پټه او ښکاره سیالي او شخړه رهي ده. د یوې خوا پر جنګ، وژنې، کرکې، اړۍ (احتیاج)، د وژونکو وسلو پر جوړښت او پلور باندې سوچونه سترې کیږي او بله خوا چې مظلوم او معصوم انسانان دي، د بشر د ذهني سکون او مادي ژوندانه د اړتیاوو د پوره کولو له پاره هڅې کوي او په فتنو او دسیسو لړلې ظاهري ښکلې او پرمختللې نړۍ ته ئې خپله سپېڅلتیا سپر کړې ده.
د جنګ او جګړې لوری د ټولنې اخلاقو ته زیان رسول، د ویسا او باور روحیه له منځه وړل، د هیوادپالنې او اولسي مینې احساس کوره کول، د ځان

لېړلید ټاکي او داسي چاپېریال جوړول غواړي، چي تر ځان باید په نورو پوري تړلی و اوسي او همځه ئې دا ده، چي د بشر د خواخوږۍ په نامه د مستعدو انسانانو او متفکرو مغزونو د تېښتي له پاره پلمې وزېږوي او د دې ټولني معنوي سېک وکاږي.
څو سوه کاله وړاندي اروپا او بیا وروسته امریکا د ارزانه بشري قوې د موندني او د شتمنیو د لوټني په اسره خپلي بېړۍ او لښکري آسیا او افریقا ته استولې، چي مرئیان ښکار کړي او د نورو شتمنی د ځان کړي. اوس هغه هیوادونه د بشر د خواخوږۍ او انساني حقوقو په پلمه د نړۍوالو سازمانونو او ټولنو تر نامه لاندي په مصنوعي او غولوونکو سیاستونو سره په دریېمه نړۍ هیوادونو کي ژوند دوندي تریخ او ترینګلی سوی، چي په ټولنه کي د پوهي څښتنان، مسلکي کادرونه او پلټونکي مغزونه پر خپلو پښو او په خپلو پیسو د مځکي پر سر دې جنت(؟) ته ځان ورسوي.
زموږ په ټولنه کي هم د څه باندي څلوېښتو کلنو جګړو راهیسي داسي حالات څو پلا تکرار سول، چي هیواد ډېر د قدر وړ کسانو مو ځانونه په خپله ټولنه کي درانه نه احساسول او په نورو ټولنو کي ئې د قدر او درنښت اسره درلودل، خو اټکل ئې رشتیا نه وختئ. تر څنګ ئې د ټولني د غړو اخلاق مو ډېر زیانمن سوي، د باور او ویسا روحیه او د احساس کچه تر اټکل ډېره راکښته سوې ده، د بل غولول او تېر ایستل د ځان هنر او کمال ټولو ته ایسي. داسي حالات ئې راوستل، چي په پخوانیو کرکجنو او بدو چلندو به د ځینو غاړي جګي او سرونه لوړول، د خپلو فردي او شخصي ګټو له پاره ئې تر هیڅ ناولي او نجسي وسیلي لاس نه اړاوه او په مجموعه کي ټولنه هغه لوري ته پوري وهل کېده، چي خپلي ټولني معنوي ښېګڼي او ارزښتونه ورته سپک و ایسي او خپل تاریخي ویاړونه تر پښو لاندي کړي، دغه ناوړه حالت د نړۍ د سترو ښکېلاکګرو هیله او ارمان دئ.

په دغسي گونجلکو او پېچلو شرایطو کي د هر سپېڅلي او ژمن انسان له پاره ښايي، چي د خپلو اوږو د درانه پيټي د يو څه سپکولو په منظور د ټولني ځلمي او پېغلي په خپلو معنوي ښېگڼو، ملي او اسلامي ارزښتونو وپوهوي او د ځان له پاره هر يو دا لېرليد وټاکو، چي بيا افغان ملت د پردو د فتنو او دسيسو د لومي ښکار نه سي. د دغسي يو بختور ارمان له پاره زموږ يو تکړه ځوان ليکوال گران حکمت الله حسن ليچي رانغښتي او هڅه ئې دا ده، چي په خپلو ليکنو او ويناوو سره د ټولني فکري بهير د رښتني انسانيت او اسلاميت پر لوري سم کړي.

زه داسي انگېرم، چي ليکوال په دې کتاب کي راټول سوي مواد د خپلي پرلهپسې مطالعې او ژوري فکري تومني تر امتزاج وروسته د قلم په څوکه پر کاغذ باندي کښلي دي، چي ځيني په زړهپوري موضوعات ئې دا دي:

۱- پر ځان ويسا يا باور،

۲- د تاريخ يا تېر مهال له تجربو څخه زده کړه،

۳- په ټولنه کي د اطاعت روحيه،

۴- له بل سره خواخوږي او پېرزوينه،

۵- تر تاوان وړاندي د شخړو حل،

۶- تل مثبت فکر کول،

۷- بل سپکول د ځان کمال نه گڼل،

۸- د مور او پلار د زړه گټل او له آزاره ئې ځان ساتل،

۹- د خپل ځواک او وړتيا پېژندنه او پر هغو باندي تمرکز کول،

۱۰- زغم د تعقل او هوښياري لويه نخښه گڼل،

۱۱- فاني دنيا د خوشحالي او وير مجموعه،

۱۲- منظم او د قوي ارادې انسانان د ټولني د بريا سرچينه ده. ... او داسي نور.

د گران حکمت الله حسن «حکيمانه ژوند» کتاب زه د متفکرو انسانانو د ژورو سوچونو په لوی درياب کي د ده د لامبو وهلو يوه کوچنۍ هڅه گڼم. د

ستاینې تر څنګ د دې کتاب بشپړېده او چاپېده ده ته مبارک وایم او د ټکنالوژۍ په دې بوخته نړۍ کې تنکي ځوانان او پېغلې د دې کتاب یو وار لوستلو ته رابولم او د کتاب لیکوال ته د ژوند په ټولو چارو کې له ستر ځښتن څخه بریاوې استدعا کوم او دا هیله لرم، چې په نژدې راتلونکي کې به د ده په نورو لیکنو هم خوند واخلو.

درناوی

پوهندوی شېرشاه رشاد

کندهار- افغانستان

(۱۴۰۱ل.) کال- چنګاښ- ۳۱

د پوهنمل مطیع الله روهیال نظر

په ټولنو کې د دودونو، رسوماتو او عنعناتو توپیر د ټولنو په جلاوالي، بېلوالي او یو له بله لیریوالي دلالت کوي.

زموږ ټولنیز ارزښتونه ممکن زیات ئې په غرب کې ارزښت و نه اوسي او یا غربي ارزښتونه او ځیني اخلاقي موارد زموږ په ټولنه کې په هماغه اندازه ارزښت و نه لري.

دغه توپیرونه او د انساني ټولنو په مخ کې کلتوري او فرهنګي جلاوالی د انسانانو په منځ کې د انساني ارزښتونو او فرهنګي تکامل پړاوونه ټاکي.

د اجتماعي او ټولنیزو موضوعاتو څېړل او لیکل د پورته مواردو په نظر کې نیولو سره تر سره کیږي. زموږ په ټولنه کې اجتماعي، اخلاقي او فرهنګي وده او پرمختګ هغه مهال ډېره ممکنه ده، چې موږ د خپلو ارزښتونو په پام کې نیولو سره لیکنه وکړو، د خپلو اخلاقي کمزوریو نقد وکړو او په ټولنیزه برخه کې د ټاکلو افغاني معیارونو په نظر کې نیولو سره نظریات وړاندي کړو. دغه ډول کړني به تر هغه افکارو او نظریاتو، چې له نورو ټولنو څخه د ترجمې په شکل وړاندي کیږي، ډېرې مفیدي وي.

ښاغلي انجنیرحکمت الله حسن په دې برخه کې هڅه کړیده، چې د خپلو مشاهداتو او لیدنو کتنو پر اساس د ټولنیزو ناخوالو ځیني څرکونه قلمبند کړي.

د ښاغلي انجنیرحکمت الله حسن فکر عالي دئ، د موضوعاتو په روښانولو کې قلم ښه ملګري ورسره کړ یده او زه باوري یم، چې دغي لاري ته په دوام ورکولو به د دوی قلمي څواک نور هم پیاوړی او خوندور سي.

د یوې دغسي ورځي په هیله

درناوی

پوهنمل مطیع الله روهیال

سریزه

کله چي زه د خلګو سره مخ کیږم او هغوی راته د خپلو کوښښونو اړوند بحث کوي نو زه یې د قوي کولو له پاره وایم، چي خوبونه به ئې ضرور رښتیا کیږي، کوښښونه به یې رنګ راوړي او باورونه به یې په حقیقت بدلیږي. که څه هم زما له پاره د حالاتو له وجي ډېره سخته ده، چي خپله باور په وکړم، لیکن په دې پوهیږم، چي قوي اراده، ډېر کوښښ او په خپل ځان باور درلودل د اهدافو د لاس ته راوړلو یوازنۍ لاره ده.
کله چي د مکتب زده‌کوونکی وم، د ریاضي مضمون د زده‌کړي اراده مي وکړه، چي باید یاد مضمون، چي څومره د مکتب د دورې له پاره لازم دئ، زده کړم؛ نو د اضافي کورسونو په تعقیب او په تمرین کولو باندي مي شروع وکړه او هغه وخت پوه سولم، چي څومره ډېر ئې زده کوم، هغومره د ریاضي علم راته پراخیږي او داسي احساس مي کوی، چي لا مي تر اوسه ډېر څه نه دي زده. که څه هم د هغه وخت لازم موضوعات مي زده کړي وو. اوس که د علم اړوند بحث کوو، نو باید پوه سو، چي دا یو لوی او بې‌پایه، بې‌سرحده سمندر دئ، چي د ټولو سرحدونو، نقاطو او ژوروالي څخه ئې ځان خبرول ناممکن دي، او په دې باندي هغه وخت پوهېدلای سو، کله چي دا سمندر ته داخل سو. تر هغو چي د یو څه د حصول تلاښ مو نه وي کړی او د نوي شیانو سره نه یو مخ سوي، ځانونه راته بشپړ معلومیږي او وروسته چي پوه سو، چي زموږ د علم او معلوماتو سربېره په نړۍ کي نور علمونه او معلومات هم سته، نو ځان راته معلوم سي، چي لا هم د ډېرو شیانو څخه بې‌خبره یو.

په یو کتاب کې مې لوستلي وه: «بې علمه او بې خبره کسان ډېر ژر مغروره کیږي، ځکه دوی فکر کوي، په ټولو شیانو پوهیږي او په نړۍ کې تر دوی لوړ او تکړه بل څوک نه سته.
له همدې امله، کله چې ګورو، یو نارینه یا ښځینه کبر لري او موږ ته په کمه سترګه ګوري، باید پوه سو، چې هغه ډېر احمق او ناپوهه دئ او له دې کبله چې په څه نه پوهیږي، تجربه نه لري نو ځان تر نورو لوړ ګڼي.»
زه د ژوند په دوران کې د داسې ډېرو لوستو او باتجربه شخصیتونو سره مخ سوی یم، چې د ټولني د نورو افرادو په نسبت ډېر علم لري، لیکن د دوی سره په مجلس کولو باندې راته معلومه سي، چې دوی بې‌کبره او آرام شخصیت لري او د ټولني د هر فرد احترام لري او انسانیت ته په درنه سترګه ګوري. او همداسې د نیمګړي علم لرونکو سره مخ سوی یم، چې برعکس خصوصیات لري. پورته ذکر سوي خصوصیات یې ټول نیمګړي وي او ویلای سو، چې نیمګړی علم کمزوري کېدلای سي.
مطالعه وکړئ، تاسو ته د دانایي سره سره حوصله هم دربخښي، یو بشپړ انسان درڅخه جوړوي او د هري ټولني له پاره لوستي اشخاص ضروري وي.
د وخت قدر وکړئ، زه ډېر وخت فکر کوم، چې د ژوند دا دومره ډېر کلونه څنګه تېر سول او په دې ښه پوهیږم، چې د ژوند پاتي کلونه هم همداسې د سترګو په رپ کې تېریږي نو باید د خپلي کورنۍ، خپلو خلګو، خپل ژوند او دنیا له پاره داسې څه وکړو، چې په همدې فاني نړۍ کې ځان آرام احساس کړو.
د دې کتاب په لوستلو سره به تاسو د ژوند په حقیقتونو باندې ځان خبر کړئ، په خپل ځان او کوښښونو به مو باور نور هم زیات سي، د یو کار د تر سره کولو له پاره به قوي اراده ولرئ، د خلګو په منځ کې به د باور او قدر وړ اشخاص جوړ سئ، د والدینو د زړونو په خوشحاله ساتلو کې به مو کوښښونه د پخوا په نسبت ډېر سي. د خپل وخت د ښه تنظیم لاري چاري به مو زده

سي او له وخت څخه به په ژوند کي د اعظمي استفادې کولو په تلاش کي سئ.

لوستونکي به د قوي ارادې، پراخي حوصلې خاوندان جوړیږي، د بار بار ماتي خوړلو څخه وروسته به بیا هم کوښښونه جاري ساتي، تر څو چي کامیابیږي.

په دې پوره ډاډه یم، چي د کتاب ټول موضوعات زموږ او ستاسو په ټولنه پوري اړه لري او د دې ټولني د یو مسؤل وګړي په حیث زما همدا وظیفه/دنده ده، چي تر تاسو زما د افکارو ټولګه ورسوم، تر څو ممکنه فیصدي خلک زما په لیکل سوو مطلبونو/مطالبو باندي ځان سمبال کړي.

انجنیرحکمت الله حسن

د کتاب لیکوال

(۰۳/Augest/ ۲۰۲۲)

کندهار- افغانستان

ډالی

زما پلار جان حاجي محمد حسن خان ته، چي په لیدلو یې زما روح آرامیږي.

زما خسر ډاکټر عبدالقیوم پښتون ته، چي له ډېر پخوا څخه یې زما په زړه کي ځای لرلی او هر مجلس یې ما ته د ژوند درس دئ.

زما مورجاني او زما مېرمني ته، چي د ژوند په لوړو او ژورو کي ئې خوشحالي را نصیب کړې ده، زما ورونو، خویندو، دوستانو او ټولو لوستونکو ته!

باورونه واقعیت رامنځ ته کوي

که چیري د خپل ژوند او اهدافو له پاره خوشبینه و اوسو او باور ولرو، چي څه غواړو، هغه حاصلولای سو نو په داسي حالت کي مو فکر په خپله مثبت طرف ته میلان کوي او د هغه ټاکل سوي هدف له پاره ډېري لاري چاري ذهن کي پیدا کوي. موږ عملاً هڅوي، تر څو د غوښتل سوي هدف تلاش وکړو او له موجوده اسانتیاوو څخه په استفادې کولو سره خپل اهداف تر لاسه کړو.

برعکس، که چیري په ځان باور و نه لرو او خپل ځانونه د خپلو ټاکل سوو اهدافو د ترلاسه کولو له پاره ناتوانه وګڼو نو ذهناً موږ د اهدافو د نه لاس ته راوړلو له پاره ډېري بهانې لټوو او همدا منفي بهانې زموږ هیلي له منځه وړي او هیڅ کله دماغ نه پرېږدي، چي حتی ډېره لږه فیصدي هم ذهن مثبت لوري ته جوړ کړي نو همدا منفي افکار موږ د خپلو اهدافو د لاس ته راوړلو څخه لیري ساتي.

دوه شیان دي، چي موږ او تاسو پرخپلو ځانونو باندي بې‌باوره کوي:

لومړی: کله چي خپل ځان د یو کار د تر سره کولو له پاره ناتوانه ګڼو.

دوهم: کله چي مو اهداف ډېر لوړ او یا ناممکن ټاکلي وي.

کورنی ژوند

د دې له پاره چې په ژوند کې مو پرمختګ سریع و اوسي، ډېر فکر او توجه مو د خپلو اهدافو په لاس ته راوړلو و اوسي، باید کورنی ژوند جوړ او د کورنۍ ټول غړي د خپلې ټولنیزې کامیابۍ حمایه کوونکي جوړ کړو.

ځکه که چیرې یو شخص په کورني ژوند کې خوشحاله او کامیابه وي، په ټولنیز ژوند کې د اهدافو تر لاسه کول ورته ډېر اسانه کېږي او برعکس که چیرې ئې کورنی ژوند کې مشکلات وي نو په ټولنیز ژوند کې کامیابي او اهدافو ته رسېدل ډېر سخت دي، نو ځکه د ښه ژوند درلودلو، اهدافو ته د رسېدلو او سریع کامیابي یواځې د کورني ژوند پر کامیابي ولاړه ده.

تاسو هم شاید دا تجربه کړې وي، چې کله په کورنۍ کې ستونزه ولرۍ او یا مو کورنۍ کې حالت سم نه وي، په هغه صورت کې تاسوپه ټولنه کې هم خوشحالي نه سی موندلای، ځکه فکر مو نا ارامه وي او هیڅ ستاسو په شاوخوا کې د خوښي وړ نه وي.

دا چې ځنګه تاسو خپل فامیل د خپل ځان کوی، هغوی ته د جنګ او خپګان موقع نه ورکوی او د خوشحاله ساتلو له پاره ئې په لټه کې یاست، په دغه ټولو شیانو باندې تاسو ښه پوهېږی، ځکه تاسو خپل فامیل او د هغوی د رضایت حاصلولو له پاره تر بل هر چا ښه پوهېږی. بعضې یې چې ډېر مهم دي او عمومي دي، زه ئې ذکر کوم:

- د خپل وخت مناسبه برخه خپلې کورنۍ ته ځانګړې کړئ.

- د بهر مشکلات تر ډېره حده، چې مناسبه وي، خپل ځې وګنئ او کورنۍ ته ئې مه راجع کوئ.
- په خپل کاروبار او په بهرنۍ نړۍ کې د هغوی مشوره واخلئ او همېشه اهمیت ورکړئ.
- د خوشحالۍ په موقع کې ورته ښه ډالۍ ورکړئ.
- شکایت کوونکي مه اوسئ، یا د خپلې ټولنیزې نړۍ او یا هم کورنۍ روابطو څخه شکایت مه کوئ او په کومو نیمګړتیاوو، چې تاسو پوهېږئ، د اصلاح له پاره ورته هدایت وکړئ.

په ټولنیز ژوند کې هیڅ بریا په کورنۍ ژوند کې د ناکامۍ ځای نه سي ډکولای.

(بینجامین ډیزرایلي)

هدف ته رسېدل

تاسو خپل اهداف مشخص کړئ او د توان تر حده د هغوی د پوره کولو له پاره کار وکړئ.

که چیري په ژوند کي مشخص سوي اهداف ولری، لیکن د حصول له پاره ئې کار نه کوی او یا ئې ځنډوی، بیا هم تاسو پاته راځی او خپلي هیلي په خپله وژنی.

موږ او تاسو ښه پوهېږو، که چیري د یو کار د کولو له پاره منظم وخت او منظم پلان و نه اوسي، د هغه کار کول مشکل کېږي. اوس که زه وپوښتم، که چیري تاسو مشخص سوي اهداف ولری، ایا تاسو د هغه د تر لاسه کولو له پاره تر اوسه پلان لری؟ او یا مو هم منظم وخت ورته ایستلی دئ؟ نو د ډېرو جواب به منفي وي، ځکه موږ یوازي خیالي اهداف جوړوو او په دې پوهېږو، چي دا اهداف د لاس ته راوړلو وړ دي او موږ ئې هم د حصول توانایي لرو، لیکن هیڅ کار نه ورته کوو او همداسي ئې د همېشه له پاره یو خیال پرېږدو.

راځئ، چي نن خپل هدف ته رسېدل زده کړو:

- په ورځني ژوند کي هره ورځ د خپل هدف د لاس ته راوړلو له پاره منظم وخت ځانګړی کړئ.
- د خپل هدف اړوند مو د نوښت‌خیاله دوستانو سره بحث وکړئ.
- تاسو ډېر کوچني کارونه کول هم مه پرېږدئ، ځکه کوچنۍ کامیابي د ډېري لویي کامیابۍ له پاره مهمه ده.
- له ناکامي څخه هیڅ بېره مه لرئ.

- هیڅ کله ځان کم مه محسوسوه او همېشه زړه‌ور و اوسه او وایه، چي زه ئې کولای سم.
- له ناکامی وروسته مه مایوسه کېږه او بیا بیا ئې د حاصلولو کوښښ وکړه.
- د خلکو د منفي نظرونو هیڅ پروا مه لرئ.

ځوک چي له تاريخ څخه زده کړه نه کوي، په تکرار ئې محکوم دي.

(جورج سانتاينا)

د ژوند هره تجربه زموږ له پاره يو درس دئ او د همدې درس زده کول او يا نه زده کول زموږ او ستاسو انتخاب دئ. اوس نو که چيري له تجربې څخه زده کړه وکړی، د ژوند معيار به مو برابر او کاميابي به مو نصيب وي او که ئې چيري له تجربو څخه زده نه کوو، بيا نو همداسي واقعې، څنګه چي تېري سوي دي، تکرارېږي د ناکاميو او مايوسی سبب به ګرځي.

دا واقعې نه يواځي فردي دي، بلکي په يوه ټولنه پوري هم ربط لري. که چيري يوه ټولنه داسي اشخاص خپل حاکمان ټاکي، چي په تېرو وختونو کي د ورته خصوصياتو درلودونکو حاکمانو دوی ته ترخې خاطرې ور بخښلي وي، نو ناخوالي دوی ته هرومرو راځي، ځکه دوی له تېر وخت څخه زده کړه نه ده کړې نو ئې په تکرار محکومېږي. ژوند اللهسبحانهوتعالی موږ ته يو امتحان ګرځولی دئ او په امتحانونو کي يوه غلطي بار بار کول لويه نادانې ده، ځکه ئې بايد د تکرار مخنيوی وکړو.

وخت د ریګ په څیر زموږ له لاسه وځي او هیڅ کله نه راګرځي. هغوی چي له وخت څخه سمه ګټه پورته کوي، انعام ئې شتمني او له رضایته ډک ژوند دئ.

(رابین شرما)

زموږ د ژوند هره ثانیه زموږ په ژوند کي ډېر لوی تغیر راوستلای سي. کله چي ئې په مثبت ډول استعمال کړو او ورڅخه اعظمي مثبته استفاده وکړو، ځکه مصرف سوی وخت بیا نه را ګرځي او د ښه او بد له پاره ئې استفاده کول زموږ خپل انتخاب دئ.

که چیري د ژوند د اهدافو له پاره کوښښ و نه کړو، هیڅ کله به پوه نه سو، چي وخت زموږ له پاره څومره ارزښت لري. ځکه هغه وخت د بایللي یا بې ځایه مصرف سوي وخت کمي محسوسوو، کله چي ئې په اهمیت پوه سو او که چیري یو بې هدفه او بې احساسه انسان و اوسو نو هیڅ کله به هم د وخت اهمیت درک نه کړو.

یو عالم ډېر ښه ویلي، چي وخت د سمندر د هغو تېزو اوبو په څېر دئ، چي هیڅ کله ئې یو وار لمس سوي اوبه دوهم ځلي نه سی لمس کولاێ.

زموږ ژوند بغیر له وقفې تېرېږي او هیڅ کله هم زموږ بې خبري، ناداني او کمزوري ته نه منتظر کېږي.

همدا ژوند دئ، چي موږ او تاسو په کښي خپلو غوښتل سوو هیلو ته رسېږو. ژوند دئ، چي د آخرت د توښې له پاره مو په برخه سوی، تر څو راتلونکې دنیا ودانه کړو نو ځکه یې باید د هري ثانیې څخه هغسي استفاده وکړو څنګه چي ممکنه وي، تر څو د هري کامیابي څخه برخمن و اوسو او د عمر په هیڅ دوران کي په خپلو تېرو سوو وختونو افسوس و نه کړو.

د ځوانۍ ټاپې یاکلونه

په ځوانۍ کي موږ ټول له داسي مشکلاتو سره مخ کېږو، چي تر ډېره دغه ستونزي زموږ د غلطو کارونو یا غلطو فیصلو له وجه وي، په دې عمر کي مشکلات زموږ د مایوسۍ، له اهدافو څخه شاته کېدلو، د شخصیت خرابولو او وخت ضایع کېدلو سبب ګرځي او که چیري ئې د اصلاح کوښښ و نه کوو نو به د عمر تر پایه ورسره مخ یو او ژوند به مو له کړاوونو څخه ډک وي.

- خوش‌باوري، هر چا ته د باور په سترګه کتل یوه ډېره لویه نادانی ده.
- نفساني خواهشات.
- له بې‌هدفه او نادانو ملګرو سره ناسته‌پاسته.
- له وخت څخه مناسبه استفاده نه کول.
- د نورو خلکو یا ملګرو د سرخوږي او ستونزو پیټي پر خپلو اوږو بارول.
- خپل موجوده لاس ته راوړني، حصول سره بې‌احتیاطي کول او د راتلونکي له پاره فکر نه کول.

د پورته ټولو نقاطو په تر سره کولو سره بغیر له پښېمانیو څخه بل هیڅ هم لاس ته نه راځي او چي څومره مو توان وي، له کولو څخه ئې ځان وژغورئ، لکه چي وایو: لږ احتیاط، د یو عالم پښېمانیو مخه نیسي.

اطاعت کوونکی - رهبر

هغه ټولنه له خطر سره مخ ده، چي داسي کسانو ته په کښي صلاحیت ورکول سوي وي، چي لا تر اوسه ئې اطاعت کول نه وي زده.

(د ویاړلي ژوند له کتاب څخه - شیوکهرا)

موږ او تاسو ژوند له لومړیو پړاوونو څخه شروع کوو، له هغه حالت څخه، چي حتیٰ خبري هم نه سو کولای، وروسته قدم وهل زده کوو. د زده کړو له پاره د ښوونځي او پوهنتون دوري طی کوو او وروسته د خپلو اهداف د لاس ته راوړلو کوښښ کوو او ورته رسېږو. همداسي د ژوند هر اړخ ته که فکر وکړو، په لومړیو کي اولادونه یو او وروسته والدین جوړېږو، نو د ښه رهبري له پاره اړینه ده، چي ښه اطاعت‌کوونکی جوړ سو، تر څو ټول هغه مراحل طی کړو، چي د اطاعت‌کوونکي څخه ښه رهبر جوړوي.

که چیري زموږ ټولني ته د تاریخ په هر حالت کي فکر وکړو او اوسنی حالت، چي یوویشتمه پېړۍ ده، ځیر سو نو پوهېږو، چي د ژوند د سختو حالاتو سره مخ یو، دا ځکه چي زموږ د اوسني عصر اکثره رهبران هغه دي، چي حتی د رهبرۍ په هیڅ اصل اګاه نه دي.

دوی یوازي د خپل ژوند، خپل حرص او خپلو جېبونو په فکر کي دي، ځکه نو موږ تر پرمختللي نړۍ شاته پاته یو. تعلیم‌لرونکي مو مایوسه او بې‌تعلیمه مو د تعلیم په ارزښت نه پوهېږي، چي تر ډېره ټولي ناخوالي د ښه رهبرۍ نه شتون ته راجع کېږي.

تر څو چي زموږ په ټولنه کي داسي کسان رهبري کوي، چي اطاعت کول ئې زده نه وي، سختي ئې نه وي ګاللې، د ژوند له تجریبو څخه ئې زده‌کړه نه وي کړې، د شخصي ګټي پر ځای ټولنیزي ګټي او خوشحالي ته ترجیح ور نه کړي، ټولنه به همېشه ضعیفه او شاته پاته وي. د ژوند د همدا ناخوالو سره به ئې همېشنی سر و کار وي او هیڅ کله به هم د ستونزو څخه خلاصون و نه مومي.

هغه څوک، چي نه رهبري کولای سي او نه اطاعت؛ یواځي یو خنډ دئ. یا به رهبري کوي، یا به پلوي کوي. که یو هم نه سي کولای، هیڅ هم نه یي.

(ټیټ ټورنر)

مرسته کوونکی و اوسئ

موږ په خپل ورځني ژوند کي له داسي اشخاصو سره مخ کېږو، چي هيڅ ئې نه پېژنو نو که هره ورځ د يو نابلده سره مرسته وکړئ، ژوند به دي ارزښتمند او هره ورځ به دي له سکون څخه ډکه وي.

ژوند يوازي دا نه دئ، چي داسي يو کار وکړو، چي گټه ئې يواځي موږ ته راجع وي او يا ور څخه شهرت حاصل کړو، ليکن دا د ژوند تر ټولو ښه اصل دئ، کله چي يو نابلده ستا له وجه پر خپلو شونډو خندا ولري او ستا له وجه د هغه ورځ ښه جوړه سي.

بغير له دې څخه، چي د بيا مرستي تمه ئې ولري، له خلکو سره مرسته وکړو او خوشحاله ژوند ولرو. ستا ښه روغبړو، ستا خندا، کله چي يو شخص سره مخ کيږې، ستا د مهرباني درس د يو چا ورځ جوړولای سي.

د نورو خلکو سره مرسته کول زده کړئ او خپل شاوخوا کي همدا کړه‌وړه خپلو اولادونو او ملگرو ته ور زده کړئ، تر څو ستاسو څخه وروسته هم ستاسو کمي څوک احساس کړي.

له نورو سره مرسته کول د ژوند يو ستر حقيقت دئ او ستاسو ژوند غني کوي. اوس که چيري تاسو په ورځ کي د يو کس د مسکا لامل سی او د يو نابلده کس زړه ښه کړی، ژوند مو ارزښتمند دئ.

زما د ژوند يو حقيقت دا دئ، چي زه همېشه د اشنا او نا اشنا خلکو سره يواځي په مسکا او ښه رويه خبري کوم او د هغو نظرونه اورم، احترام ئې کوم، څکه مي خلک ډېر وخت په ښه نوم يادوي او بار بار د ليدلو او مجلس کوښښ کوي.

سترګي پټي کړه او د خپلو تیرو ښو کارونو په اړه فکر وکړه!

زه ډېر کله فکر کوم، چي ما کوم داسي کارونه په خپل تېر سوي ژوند کي کړي دي، چي له وجه ئې زه خپل ځان آرام احساس کړم او یا کوم کارونه ما کړي دي، چي له امله ئې خلک ما په ښه نوم یاد کړي.

داسي کارونه، چي موږ ئې باید خپلو والدینو ته وکړو، خپلي کورنۍ، خپلو ګاونډیو ته او همداسي خپل وطن او یا دنیا ته، چي موږ په رښتیا خپل ځان ته سکون ورکړو او خپل وجدان ته ځان کم محسوس نه کړو.

که تاسو د خپل تېر وخت په اړه فکر وکړئ، بعضو شاید انفرادي ګټه په نظر کي نیولې وي او بل ئې هیڅ یاد کړي هم نه وي، بعضو ئې شاید هیڅ هم نه وي کړي، نو ضروري ده، چي د تېر څخه ئې زده کړو او د توان تر حده داسي څه وکړو، چي هم شاوخوا خلکو ته ګټه رسېدلي وي، خپل وجدان ته سکون ورکړو او هم مو زموږ د مرګ وروسته خلک موږ په ښه نوم یاد کړي او کمی مو احساس سي.

نتيجې ته د فکر نه کولو څخه مخکې عمل

په ټولنه کې به د داسې ډېرو خلکو سره مخ سوي یاست، چې د یو کار نتیجې ته له فکر کولو څخه مخکې عمل کوي یعنې بغیر له دې څخه، چې آخر ئې وسنجوي، د کار په کولو شروع کوي. اوس نو که دا کارونه مثبت وي، تر ډېره امکان لري، چې نتیجه ئې هم مثبته او ګټوره و اوسي او که چیري په منفي کارونو کولو مخکې له مخکې فکر و نه سي، شاید جبران ئې سخت ورته تمام سي. موږ د ډېرو داسې حادثو سره مخ سوي یو، مثلاً ما په خپل ښار کې ډېر داسې د موټرونو ټکرونه لیدلي، چې د ټکر څخه وروسته د موټرونو خاوندان سملاسي په خپل منځ کې په جنګ اخته سوي، حال دا چې د پولیس ترافیکو د راتللو سره سم ملامت او ناملامت معلومېږي، چې بیا به دواړه د هغو فیصلو ته غاړه ایږدي. لیکن دوی د خپلو ځانونو خوړولو، بې‌عزته‌کولو څخه وروسته بیا جوړه کوي، داسې چې دغه کار دوی مخکې هم کولای سي.

د یو شر خلاصولو او موضوع د حلولو توانایي له شروع څخه لرو، لیکن دا چې خپله غوسه نه سو کنټرولولای. نو سمه موضوع خرابوو او اخر کې د خپلې همدې نیمګړتیا له وجې د یو نه جبرانېدونکې جنجال سره مخ کېږو او وروسته بیا د موضوع د حل کوښښ کوو. حال دا چې په سړه سینه موږ کولای سو، د یو قهرجن شخص غوسه هم کابو کړو او د شروع څخه موضوع حل کړو، چې هم به مو خپل عزت ساتلی وي او هم به مو د تاوانونو څخه ځان ژغورلی وي.

هغه (۱۴) کارونه، چې باید هره ورځ ئې تر سره کړو:

۱- مطالعه وکړئ؛ مطالعه نه یواځې دا چې ستاسو ذهن ارامولې او معلومات مو ډېروي، بلکي تاسو نوښت‌خیاله او خوشحاله شخص جوړوي.

۲- صحي غذا وخورئ؛ په ورځ کي ضروري ده، چې باید یو وخت صحي غذا وخوړل سي او ورسره سبزي‌جات او میوې څخه استفاده وسي، چې صحي غذا ستاسو بدن او دماغ دواړو ته انرژي ورکوي او همېشه به ځان صحتمند احساسوی.

۳- له خلگو سره مرسته وکړئ؛ د یو چا له پاره یو څه ښه وکړه. ښه او بااحساسه انسانان د نورو ضرورتونه خپل گڼي.

۴- یواځې و اوسه؛ په ورځ کي که چیري پنځه دقیقي هم یواځې و اوسی او له ټولو دنیوي شیانو څخه لیریوالی اختیار کړی نو تا ته به د ښه پر انرژي او قوي بیرته راتللو توانایي درکړي.

۵- بامطلبه مباحثه؛ د کارونو څخه وروسته د ورځې په آخر کي د داسي شخص سره کښېنه، چې زړه دي ورسره غواړي او ورسره بحث وکړه.

۶- اوبه وڅښه؛ د خپل ځان سره یو بوتل اوبه گرځوه. اوبه تر ټولو ښه څښناک دئ او ستاسو صحت، جلد (پوست) او دماغ ښه کوي.

۷- همېشه مثبت و اوسه؛ ځکه مثبت اوسېدل تا صحتمند، خوشحاله او ژوند دي اوږدوي.

۸- خندا کوه؛ چې د زړه د حملې خطر کموي، ستاسو ارتباطات قوي کوي او اوږد عمر درکوي.

۹- خپل ځان ته چلینج ورکړئ؛ چلینجونه ستاسو ذهن او تاسو قوي کوي.

۱۰- په کافي اندازه خوب وکړئ؛ بدخابي تاسو ته د مریضی په شان ضرر رسوي او کافي خوب کول تاسو صحتمند ساتي.

۱۱- له خلګو څخه مننه وکړئ او ستاینه ئې وکړئ، ځکه ارتباطات قوي کوي او ستاسو څخه ښه انسان جوړوي.

۱۲-له خپلي کورنۍ او ملګرو سره وخت تېر کړئ؛ یواځیوالی د زړه د حملي احتمال ډېروي او له کورنۍ او ملګرو سره وخت تېرېدل تاسو ازاد او خوشحاله کوي او تاسو ته ستاسو په بهرني کارونو کي توانایي درکوي.

۱۳- تمرین یا سپورټ وکړئ؛ سپورټ کول نه یوازي ستاسو بدن جوړوي، بلکي ستاسو خوب، خوراک او د ژوند طریقه کي هم ښه او موثره بدلون راولي او تاسو یو خوشحاله او چالاکه شخص جوړوي.

۱۴- طبیعت څخه خوند واخلئ؛ په طبیعي او شنه سیمه کي ګرځېدل، خپل ورځني فعالیتونو کي ځای پر ځای کړئ، ځکه فشار کموي. تاسو مخترع شخص جوړوي، ذهن مو پراخه کوي او یو بهتر شخص درڅخه جوړوي.

له بدو الفاظو ویلو څخه ډډه وکړئ!

زموږ او ستاسو ټولنه کې تر ټولو بد عادت د یو بل سپکول دي. والدین و اولادونو ته، وړونه خپلو کشرانو وروڼو ته، ملګري خپل ملګري ته، استاد خپلو زده‌کوونکو ته او مدیر خپلو کارکوونکو ته په لږ خطا باندې بې‌حوصلې کیږي او بد ورته وایي او د هدایت کولو له پاره یواځې له ښکنځلو څخه په استفاده خپلې خبرې شروع او پر ښکنځلو ئې ختموي.

څنګه چې موږ ته بهتره معلومه ده، چې سپک الفاظ، یعني ښکنځل د هیڅ عمر لرونکي انسان سره ښه نه معلومیږي او هغه شخص په ښکنځلو باندې ډېر کمزوره معلومیږي نو ځکه ئې باید له کولو څخه ډډه وسي.
نه یواځې دا چې ښکنځل‌کوونکی بد معلومیږي، بلکې مقابل لوری شرمنده کوي او روحي شکنجه ورکوي، چې د عمل‌کوونکي څخه ئې زړه ازاریږي او ورڅخه ئې ټولې تړلې هیلې مړاوې کیږي، چې په نتیجه کې بغیر له دې، چې عصاب ئې خراب کړې وي، هیڅ لوري ته ګټه نه سي رسولای.

که فکر وکړو، نو آیا داسې څه سته، چې په ښکنځلو کولو حلیږي او په ارامه او سړه سینه نه سي حلېدلای؟

جواب مو معلوم دئ، چې ټوله موافق یو، یعني هیڅ داسې کار نه سته، چې په آرامه او حوصله باندې دې حل نه سي.

پر خپلو بچیو یا اولادونو باندې ظلم مه کوئ. هغوی ته هیڅ کله هم بد مه وایاست، هغوی سره د هرې خطا کولو په نتیجه کې مثبته رویه وکړئ او د هغوی اصلاح په ښو الفاظو سره وکړئ تر څو اولادونو ته مو هیڅکله

مایوسي نه وي ورکړي او د هغوی عصابو ته مو زیان نه وي رسولی، ځکه داسي کړني دواړه لورو ته بغیر له افسوسه څخه هیڅ نه سي ورکولای.

خپلو کشرانو ته پر هر کار باندي شکنځل کول، د هغوی جرائت او همت له منځه وړي. هغوی ډېر بېزړه کوي او خپله به په ژوند کي د هیڅ فیصلې کولو همت و نه لري، ځکه د ده ټوله روزنه په ترټلو او زورولو سره سوې ده.

نیمگړتیاوي درک کړه او د اصلاح کوښښ ئې وکړه!

"د لیاقت اندازه د بدلون وړتیا ده!"

(البرټ انیستاین)

داسي هیڅ هم شاید زموږ شاوخوا کي و نه اوسي، چي بدلون‌منونکي وي او موږ بدلون ور نه کولای سو. که ئې شروع له خپل ځان څخه وکړو، یعني هغه کوچنۍ نیمگړتیاوي، چي موږ ئې لرو، مثلاً ما چي کله په کم عمر کي تدریس کول شروع کړه نو طبیعي ده، چي خپل ځان راته ښه تدریس‌کوونکی معلومېدی، ځکه د هغه څه له پاره مي ډېر زیار ایستی، لیکن کله چي مي یوه ورځ له خپل زده‌کوونکو څخه د خپل تدریس او ځان په اړه د یو کاغذ پر مخ منفي او مثبت نقاطو لیکل وغوښتل نو پوه سولم، چي د مثبتو نقاطو سره اوس هم منفي نقاط لرم، چي یوه منفي نقطه ئې د خبرو یا تدریس تیزوالی وو. ما رښتیا هم ډېري تېزي خبري کولي نو له هم هغه ورځي څخه مي د پورته عادت د اصلاح کوښښ وکړی.

تاسي هم د ډېرو انسانانو کوچنۍ او لویي نیمگړتیاوي لیدلي، زه به ئې یو څو ذکر کړم:

د خبرو په وخت کي د سترگو ډېر رپول، د پزي ښورول، د ستوني بار بار تازه کول، ډېري خبري کول، په خبرو کي بعضي بدخونده کلمات یا تکیه‌کلامونه استعمالول، د خبري‌کوونکي خبري پرې کول، په دقت غوږ نه نیول، په خبرو کي ډېر قسمونه کول، درواغ ویل، چاپلوسي کول، پر خپل ځان مسخرې کول، نشه کول، وخت بې‌ځایه مصرفول او بده رویه کول، چي

دا

پورته ټولي نیمګړتیاوي د اصلاح وړ دي او الله سبحان وتعالی موږ ته د دې وړتیا راکړي، چي اصلاح ئې کوو.

او کله چي مو د کوچنیو نیمګړتیاوو د تغیرولو کوښښ وکړی او اصلاح یا تغیر مو کړی نو پوه سئ، چي ډېر لوی خنډونه له منځه وړلای سی او هغه ته بدلون ورکولای سی، ځکه د دې کار په کولو سره تاسو یو ژمن شخص جوړېږی. مهاتما ګاندي ویلي: «هغه بدلون و اوسه، چي ته ئې په دنیا کي د لیدلو هیله لرې.»

په ذهن کي بد مه ساتئ

که چیري په دنیا کي ستاسو بد غوښتونکي وي، باید تاسو ئې په خرابولو او ورسره دښمنيپاللو خپل ذهن خراب نه کړی او د دې پر ځای پر خپل ژوند تمرکز وکړئ، تر څو ټوله موجوده انرژي مو د خپل ژوند د پرمختګ له پاره وقف او استعمال کړې وي.

هیڅ کله کینه او حسد مه ساتئ، ځکه د نورو خلکو سره کینه ساتل تاسو ته زیان رسوي او ستاسو دا ساتل سوې کینه هغوی ته هیڅ مشکل نه سي رسولای.

مثبت احساسات مو ځواکمن او منفي احساسات مو کمزوري کوي. د خوښی، لېوالتیا او میني په څېر مثبت احساسات مو پیاوړي او پر ځان ډاډمنوي او ستاسو د کامیابه او خوشحاله ژوند تضمین درکوي.

غوسه، کینه او د نورو ملامتول مو کمزوره کوي، ځکه تاسو خپل ټوله شته انرژي خپل ځان ته د کار کولو پر ځای په بېاثره کیني او حسد مصرفوئ.

که چیري ښه ذهنیت جوړول غواړی او غواړی، چي ژوند مو خوشحاله او تمرکز مو پر خپل کامیابي او اهدافو و اوسي نو د بدو په مقابل کي د بدو فکر په ذهن کي مه پیدا کوئ، بخښنه کوئ او حالات صرفنظر کوئ.

درواغ ویل

که متوجه سو نو مونږ او تاسو ټول په خپل ورځني ژوند کي یو نه یو درواغ وایو، داسي چي یا ځان تیر باسو او یا مقابل لوری او داسي فکر کوو، چي په درواغو ویلو سره مو ځان خلاص کړی او مشکل مو حل سو. مثلاً که ئې له خپل ځان څخه شروع کړو، هیله لرو، چي یو هدف حاصل کړو، لیکن د خپلي تنبلی له وجه مو فعالیت کم دئ او یا ئې د حاصلولو له پاره هیڅ اقدام نه کوو او ځان سره داسي وایو، چي کول او یا حاصلول ئې ناممکن دي، چي په دا درواغو ویلو سره ځان تېر باسو.

د ملګرو یا نورو سره د یو کار د کولو وعده کوو، لیکن نه ئې تر سره کوو. ملګرو سره تماس کي کېږو او ورسره په یو معین وخت د لیدلو وعده کوو، لیکن د ټاکل سوي وخت څخه ناوخته ورځو او د غلطي لیري کولو له پاره یو بل درواغ وایو او یو دروغجنه بهانه جوړوو. په خپل کاري دفتر کي خپلو همکارانو یا رئیس ته د یو کار، پر وخت نه کولو له پاره څو نور دروغ وایو او بیا داسي فکر کوو، چي مقابل لوری به مي په خبره باور وکړي او په همدې دروغجن باور باندي خپل وجدان ارامو‌و، چي دا هم وجدان ته دروغ ویل دي.

کوچني دروغ ویل هیڅ په دروغو نه حسابوو، حال دا چي د لوی کار د تر سره کولو پلان د کوچني کارونو په کولو سره شروع کېږي. د کوچني دروغو د پټولو له پاره لوی دروغ جوړېدلای سي او که یو دروغ ووایو نو د رښتیا ثابتولو له پاره ئې نور دروغ هم وایو/جوړوو.

هيڅ انسان نړۍ ته درواغجن نه راځي، بلکي ټولنه، خلک، ملګري او د کورنۍ غړي ئې د ښوولو وسيلې هم کېدلای سي. هر څو ته درواغ ويلای سو، ليکن خپل ځان او وجدان ته هيڅ کله هم درواغ نه سو ويلای. رښتيا ويل شايد مقابل لوری يو ځل خپه کړي، ليکن درواغ ويل ئې د همېشه له پاره خپه کوي.

د مور او پلار زړه ګټل او له آزاره ئې ځان ساتل

څنګه چې موږ ټول په دې باور يو، چې مور او پلار پر خپلو اولادونو ډېر حق لري او که اولادونه ټول عمر هم د هغوی خدمت وکړي، بيا ئې هم حق نه سي اداء کولای، نو ضروري ده، چې هر اولاد د خپلو والدينو دومره خدمت وکړي، چې څومره ئې توان وي او هيڅ کله داسي کړنه تر سره نه کړي، چې د مور او پلار د ازار سبب وګرځي.

د هري مور او پلار يا والدينو غوښتنه د خپلو اولادونو څخه دا وي، چي تعليم حاصل کړي، په ژوند کي پرمختګ وکړي، د خلکو د اذيت سبب و نه ګرځي. د خلکو په منځ کي په ښه نوم وپېژندل سي او د والدينو او کورنۍ د نوم ښه ساتندوی و اوسي. او که چيري پورته ذکر سوو نقاطو ته فکر وسي نو ويلای سو، چې د دغه اوصافو په خپلولو سره يو ښه انسان جوړېدلای سي او د هر شخص په خير دئ، که چيري د همدې صفتونو مالک وي.

ښه اولاد صدقه‌جاريه ده او د ښه‌والي اوصاف د ښه روزلو په نتيجه کي خپلېږي او بد اولاد تباهي ده، چې د کورنۍ او ټولني نوم ورسره خرابېږي.

هيڅ والدين د خپلو اولادونو بدي، ناکامي او کمزوري نه غواړي، ځکه د دوی د اولادونو بد مستقيماً پر دوی باندي تاثير لري. سخته به نه وي، که چيري موږ د خپلو والدينو د اميدونو دنيا جوړه کړو او څنګه چې د دوی غوښتنه وي، هماغسي ځان جوړ او د دوی له پاره په خير تمام سو.

سخته به نه وي، که په خپلو ښه اعمالو سره د خلکو زړونه حاصل کړو او هغوی مو روزونکي ته لاس په دعا سي. ډېره اسانه ده، که موږ خپل ضمیر په ښه کولو راضي وساتو او همېشه ښه اعمال او افعال وکړو/تر سره کړو. ډېره سخته ده، چي بد وکړو. خپلو والدینو یا ټولني ته بد و رسوو، یا هم د هغوی د ازار سبب وګرځو او تر هغه بیا ډېره سخته دا ده، چي د یو ناآرامه وجدان سره ژوند مخته یوسو او یا هم وجدان مو همېشه د بدو یا خپل بد سلوک له وجه ناآرامه وي.

مور او پلار همېشه خپلو اولادونو ته د نیکو دعا کوي او همدا ښه ور ښخه غواړي. والدین زموږ د ژوند یواځینی هستي ده، چي بیا نه تکرارېږي او په خپل ژوند کي زموږ د ښه روزلو له پاره هر ډول سختي په ځان قبلوي او د هري قرباني له پاره حاضر وي.

په خپلو زړونو کي په سلګونه غمونه وړي، تر څو زموږ یو سر درد یا غم را ښخه لیري کړي. خپل حاصل سوي یا موجوده ټوله شته موږ اولادونو ته را پرېږدي او زموږ له پاره خپل ټول ژوند وقف کوي. که څه هم په دا، دوی والدین پوهېږي، چي د اولاد ثمره په ژوند کي ډېر کم والدین ویني او ورښخه برخمن کېږي او د اولادونو تر لویېدلو پوري به دوی ډېر بوډا او یا نابود وي خو بیا هم کوښښ کوي، چي خپل ګټل سوي د اولادونو له پاره مصرف کړي او یا ئې هم د اولادونو د آسوده ژوند او آرام له پاره پرېږدي. د خپلو والدینو زړونه وساتي او هیڅ کله ئې هم مه خفه کوئ ځکه آزارول ئې د دنیا او آخرت خرابي او خوشحاله ساتل او خدمت کول ئې د دنیا او آخرت نېکمرغي او کامیابي ده.

له والدینو سره بې‌حده مینه وکړئ!

له منافقت څخه ځان وساتئ/ساتنه

په ټولنه کې تر ټولو مضره طبقه مخلوق د انسان په جامه کې شیطان‌خاصیته منافق دئ، چې د یو کور، کلي، ټولنې او یو هیواد د تباهۍ سبب ګرځي. دا خلک ماهر درواغجن، فریب‌کار، بخیل، بې‌عزته، بهتان او تهمت‌کوونکي دي، چې بغیر له خپله ځانه څخه ئې بل هیڅ څوک نه خوښېږي او همېشه د شیطان په شان د یو بل مسلمان د فریب سبب کېږي او یا هم د مسلمانانو په منځ کې د شر او جنجال پیدا کولو سبب کېږي او د هر فرد د خرابولو کوښښ کوي.

په انسانانو کې فرق سته، بعضې ذاتي مقاوم جوړ وي، بعضې د خپل ځان جوړولو کوښښ کوي. قوي او مثبت ذهنیت درلودونکي، کمزوره ذهن لرونکي، مثبت خپروونکي، منفي خپروونکي، صبر کوونکي، بې‌صبره یا بې‌حوصلې، د انسانانو تر منځ شر اچوونکي او د مسلمانانو په خیر خوشحاله کېدونکي او جوړه کوونکي موجود دي.

دا چې د منافقې طبقې خلک ځان مسؤل ګڼي، تر څو د مقابل لوري ذهن په منفیاتو باندې جوړ کړي او هغوی ته منفي ذهنیت د خپل یو بل دوست اړوند ورکړي نو خپل توان او کوښښونه هیڅ کله نه سپموي، تر څو چې کامیاب کېږي.

خلک باید په دې و پوهېږي، چې کوم څوک د بل مسلمان منافقت کوي او موږ ته ئې بد بیانوي او یا ئې بد معرفي کوي نو یقیناً زموږ حال هم

بغیر له دې څخه چي بد و اوسو، بد حتی بدتر بیانوي. یعني دا طبقه خلک د هیڅ لوري په خیر نه دي.

منافقین پر خپل عزت نه دي، څکه کومه ورځ، چي دوی د خلکو تر منځ د نفاق له پاره لستوڼي رانغاړي، په همغه ورځ خپل وجدان، عزت، شرف، مسلماني، صداقت او هر څه صرف‌نظر کوي.

الله سبحانه وتعالی دي منافقین په دواړو، دنیا او آخرت کي ذلیل کړي.

«هر منافق چي تاسو ته د بل مسلمان بد وایي نو پوه سئ، چي تاسو یقیناً تر بل بدتر بیانوي»

انجنیرحکمت الله حسن

خپګان د کمزورۍ لامل کېږي

مثبت احساس او منفي احساس دوه بېل اوصاف دي، چي يو ئې قوت او بل ئې کمزوري زېږوي او دا احساسات ئې بعضي د انسان په خپل کنټرول کي دي، چي کولای سي په خپل ژوند کيورباندي برلاسه و اوسي.

خپګان يو له منفي احساساتو څخه دئ، چي زموږ بدن او روح باندي منفي اثر لري. دا چي خپګان د څه شي څخه رامنځته کېږي، ورباندي بحث به وکړو.

پورته منفي ذکر سوي احساس بېل عوامل لري، چي بعضي ئې طبابت پوري مربوط دي، چي ښايي له هغو څخه بعضي د انسان په خپل واک کي وي او بعضي ئې نه وي. ليکن موږ د خپګان په هغه عواملو باندي بحث کوو، چي عمومي وي او که انسان وغواړي په خپل ژوند کي ورباندي کنټرول درلودلای سي.

- توقعات

ډيپرېشن يا د خپګان احساسول يواځي دا نه دي، چي تا باندي څه سوي، يا درته پېښ سوي، بلکي دا هم دي، چي ژوند څنګه اداره کړو؟ په ژوند کي هر څه د توقع په اساس مخته نه راځي، بلکي ډېر وخت اکثره شيان د توقع خلاف پېښېږي، نو که چيري بدلونونه تحمل نه کړو، سر درد او خپګان مو نصيب کېږي، چي موږ تاسو بايد کله هم هر څه د توقع په اساس فرض نه کړو، ځکه اکثره کارونه څنګه چي توقع ئې کېږي، نه پېښېږي.

- د کوچنيوالي بعضي منفي پېښي

په کوچنیوالي کي بعضو ته داسي پېښي مخته راغلي وي، چي د درد او ډېرېښن څخه ئې اوس هم کړېږي، لکه: کوچنیوالي کي بد سلوک (Abuse)، صرف‌نظري، د والدینو له لاسه ورکول او د خپلو له میني او محبت څخه محروم پاته کېدل.

- فشار

اقتصادي ستړیس، یواځیتوب، هغه چي درته گران وي او همېشه ورسره په جنگ وي. د ښه وظیفي غوښتنه، د خلکو د بدو اړوند فکر کول او داسي نور هغه څه دي، چي د ژوند په هره برخه کي بد اثر لري. د سر درد او خپگان سبب گرځي.

- منفي افواه

د ژوند د مایوسی اړوند فکر او د دې په لټه کي کېدل، چي ولي هر څه ستا په خوښه نه کېږي، هم د خپگان لامل کېږي.

- داخلي انتقادونه

که چیري ستا داخلي اواز ستا اړوند قضاوت کوي او ستا افعال، اعمال او سلوک باندي انتقاد کوي، ستا د خپگان سبب گرځي.

- یواځیتوب

یواځیتوب ډېر خپگان زېږوي. د ژوند په بعضي حالاتو کي ضروري ده، چي یواځي و اوسو، لیکن هغسي چي د حالاتو، خلکو او ټولنو په توسط راته یواځیتوب په برخه سوی دئ، د خپگان لامل کېږي.

پورته هغه عوامل دي، چي موږ کولای سو په خپل ژوند کي کنټرول ورباندي ولرو، تر څو له خپگان څخه مو ځانونه خلاص کړي او ژوند مو په قوت سره مثبت او کامیابه لوري ته رهبري کړی وي.

ډېره توقع مه لرئ!

د دنیا له خلګو څخه د دې تمه کول، چې ستا سره مناسبه رویه وکړي او ښه درسره وکړي، ځکه ته په خپله یو ښه سړی یې، ناسم نظر دئ.

که چیري له نورو څخه د دې تمه لرې، چې ستا سره د کامیابۍ په حاصلولو کي مرسته وکړي، ستا ژوند ته خوشحالي راوړي او یا هم تا ګران کړي، یا مینه درسره وکړي، نو یقیناً مایوسه کېږې، ځکه هیڅ څوک د دې پروا نه لري، چې ته خوشحاله، خفه او یا هم مایوسه یې. او د پورته ذکر سوو ټولو شیانو د حاصلولو مسؤلیت مونږ خپله لرو.

ولي باید نور خلک ستا له پاره دا هر څه وکړي؟

که دوی علاقمند وای نو د خپلو ځانونو له پاره به ئې کړي وای او یا هم ستا د ویلو بغیر به ئې ستا سره مرسته کړې وای.

ډېر ښه ئې ویلي دي: «که دي اوښکي راغلې، خپله ئې پاکي کړه، ځکه نور به ورباندي معامله وکړي.»

او په دې باور لرو، چې له مایوسي څخه د ځان‌ساتني یواځینی غوره لار همدا ده، چې له هیڅ چا څخه د هیڅ شي تمه مه کوه.

د مسؤلیتونو احساسول

هغه کامیاب دي، چې د مسؤلیت احساس ئې درلودی او وې کولای سوای، چې په ټولنه کې ورسپارل سوي مسؤلیتونو څخه ځان خبر او د تر سره کولو له پاره ئې تر خپل توانه کوښښونه وکړي، ځکه بې‌مسؤلیته ژوند کامیاب نه وي او د کامیاب ژوند درلودلو له پاره اړینه ده، چې د مسؤلیتونو احساس ولرو.

زموږ ژوند ټول د مسؤلیتونو یوه ټولګه ده، چې حتی د کوچنیوالي څخه زموږ مسؤلیتونه شروع کیږي او د ژوند په هر ستیج کې مو مسؤلیتونه فرق لري او ډیریږي. په کم عمر کې په تعلیم شروع کوو او تر هر څه مهم مسؤلیت همدا دئ، چې په خپلو درسونو کې کوښښ وکړو. د کور په کارونو کې له والدینو سره مرسته وکړو، همېشه ئې احترام وکړو او کوښښ مو د ښو کارونو په تر سره کولو کې ډېر وي او له بدو کارونو څخه ځان وژغورو، تر څو د والدینو د خپګان سبب و نه ګرځي.

د تحصیل تر حصول وروسته خپله وظیفه شروع کوو، په کار ځای کې راسپارل سوې وظیفه منظمه تر سره کول، په خپله وظیفه کې صادق اوسېدل او همکارانو سره ښه چلند کول مو مسؤلیتونه وي.

واده کول خپله یو لوی مسؤلیت دئ. څنګه چې ژوند او ایمان په تکمیلیږي، هماغسي دروند مسؤلیتونه هم لري. د یو خاوند په حیث یا مېرمني په حیث د ګډ ژوند کولو له پاره که فکر وکړو، بیخي ډېر مسؤلیتونه لرو، تر څو ګډ ژوند مو کامیاب و اوسي. بیا کله چې والدین جوړیږو نو مسؤلیتونه مو نور هم ډېریږي. د یو پلار یا مور په حیث د خپلو اولادونو د

راتلونکي له پاره فکر کول او د هغوی د هوسا ژوند درلودلو له پاره ډېرو قربانيو ته ضرورت وي. ټول پوهېږو، چي د ژوند په همدا ستېج کي تر بل هر وخت ډېر مسؤليتونه لرو، ځکه هممهاله مو په ژوند کي ډېر خلک موجود وي، تر څو د هر يوه خيال وساتو او خدمت ته ئي هميشه اماده و اوسو. والدين، د ژوند ملګري (خاوند يا ميرمن)، اولادونه، خويندي، ورونه، نژدې خپلوان، ملګري، کار ځايونه او په لسګونو نور مسؤليتونه مو همدا وخت کي د غاړي وي.

«د مسؤليتونو احساس او د هغوی د تر سره کولو له پاره عمل زموږ سره د کامياب ژوند په جوړولو کي ډېر مهم رول لري.»

يوائې نفس اخيستل ژوند نه دئ

الله سبحانه وتعالی زموږ سره د رزق، ژوند کولو، مرګ راکولو، خیر، شر او هر څه پېښولو وعده کړې ده او موږ هم په دې باور یو، چې هر څه د الله سبحانه وتعالی له جانبه دي، لیکن د هر څه له پاره زموږ څخه کوښښ غواړي. مثلاً د رزق رسولو وعده الله سبحانه وتعالی کړې ده خو دا په دې معنا نه دي، چې موږ به بېکاره او آرام کښېنو او هر څه به تیار راته رسېږي. طبعاً ضروري ده، چې د خپلو مغزو څخه په استفاده سره کار وکړو او زموږ کوښښونه، چې یو واسطه و اوسي، اوس نو دا هر څه د الله(ج) ورکړه ده او د هغه ذات مهرباني ده.

او دا به هم صحیح و نه اوسي، چې په نفس اخیستلو باندې بسنه وکړو، ځکه موږ الله سبحانه وتعالی د ځمکې پر سر داسې مخلوق ګرځولي یو، چې ډېر زیات مسؤلیتونه ئې راته سپارلي دي. د مثال په ډول: موږ مسؤل یو، تر څو خپلو کورنیو ته حلاله نفقه پیدا کړو، چې دا زموږ د سخت کار په مقابل کې راځي. ضروري ده، چې ژوند مو د عصر سره سم مخته یوسو او د کورنۍ له پاره هر هغه اسانتیاوې برابرې کړو، چې ورته اړتیا لري. ضروري ده، چې خلک مو په یو آرام محیط کې ژوند وکړي او د ژوند کولو له پاره یو آرام چاپېریال ورته برابر کړو، تر څو د خدای(ج) د دا ستر نعمت، چې ژوند کول دي، ورڅخه محروم نه سي. لازمه ده، چې د خپلو خلکو لپاره د خوشحاله ژوند کولو ذریعې رامنځ ته کړو، تر څو ژوند ئې له خوښیو ډک او خوند ورڅخه واخلي.

که څه هم پوهېږو او باور لرو، چي خير او شر دواړه د الله سبحان وتعالی له جانبه دي، لیکن زموږ کوښښ باید د خیر د کارونو کول وي او د شر څخه ځانساتنه وي، ځکه د گناه د مرتکب کېدلو مسؤلیت زموږ په خپله غاړه دئ، ځکه چي د کورنۍ مشر پورته مسؤلیتونه لري او د نه کولو په صورت کي مسؤل گڼل کېږي. همداسي هر مسؤل شخص که حاکم، رئیس، والي، وزیر او یا هم پاچا و اوسي، مسؤلیت لري، چي خپلو خلکو ته هغه اسانتیاوي اماده کړي، چي په دوی پوري مربوط دي او د ځان د خلاصون له پاره بهانې جوړي نه کړي، ځکه په بهانو جوړولو سره یوازي ځان تېر باسي. پوهېږو، چي الله سبحانه وتعالی کامل ذات دئ او هر څه باندي خبر دئ. او که په توان کي نه وي، چي آماده ئې کړي نو بیا ئې مسؤلیت دا دئ، چي تر خپل حاکمیت تېر سي او بل وړ شخص ته مسؤلیت وسپاري، تر څو د خدای(ج) په وړاندي گناهکار و نه گڼل سي.

څنګه خپل ځواک وپېژنی؟ (او په خپل ژوند کي ئې وکاروی؟)

ډېر وختونه کله چي موږ د خپلو قوتونو په اړه فکر کوو، موږ د يو ځواک او دوه يا ډېرو ضعفونو سره مخ کېږو، دا ځکه چي موږ په منفي تمرکز ډېر کوو، دا که چيري موږ د ځان اړوند فکر کوو او يا هم بل چا اړوند وي. او دا په دې معنا ده، چي موږ خپله علاقمند يو، تر څو تمرکز مو په هغه شيانو و اوسي، چي پکي بد يو، تر هغه چي ښه يو. او همدارنګه داسي هم ويلای سو، چي خپله علاقمند يو، چي د دې اړوند خبري وکړو، چي خلک په څه کي بد دي، تر هغه چي پکي ښه دي يعني د ځان او خلکو اړوند مو همېشه تمرکز پر منفياتو وي.

نو، د دې له پاره چي له ځانونو سره مرسته وکوو، چي څنګه پر مثبت تمرکز وکړي، دلته هغه پوښتني دي، چي زه به ئې جواب ووايم:

١- ځواک (قوت) څه شي دئ، تر څو شروع په وکړو؟

٢-تاسو څنګه خپل ځواکونه پېژنی؟

٣-تاسو څنګه کولای سئ، چي دا ځواکونه په خپل ژوند کي وکاروی؟

١- ځواک څه شي دئ؟

ډېر خلک به وايي «هر هغه څه چي زه په کښي ښه يم» ليکن يو ځواک له دې څخه ډېر دئ. د مارکس بکينګم او ډونالډ کليفټن د نظر په اساس چي د «اوس، خپل ځواک کشف کړئ» کتاب ليکوالان دي.

يو حقيقي ځواک درې معيارونه پوره کوي:

- ✓ تاسو ښه ياست، يا په دغه کار کي د ښه کېدو وړتيا لری.
- ✓ تاسو د دې کار په کولو سره ځواکمن ياست.

✓ دا یو څه ډېره ګټه لري، ستا په نسبت.

۲ – تاسو څنګه خپل ځواکونه (قوتونه) پېژنی؟

که موږ په خپل ورځني ژوند کي، په کورونو کي، په دفترونو، له کورنی، ملګرو او همدارنګه د همکارانو سره په دي تمرکز وکړو، چي روزمره څه کوو، نو بیا خو ټول مثبت نقاط پیدا کولای سو، ځکه موږ د خپل ځان غوره قضاوت کوونکي یو او د خپل ځواک د پېژندلو بله لاره دا هم ده، چي د خپل شاوخوا خلکو، کورنی، ملګري، مېرمن یا خاوند، همکار او ګاونډي څخه پوښتنه وکړې او شاید ډېره اسانه وي، چي مثبت نقاطو لیست او خپل ژوند کي همدا ځواک په کار واچوو.

۳ – څنګه کولای سو، چي دا ځواکونه وکاروو؟

لومړی، تاسو پر خپلو ځواکونو تمرکز وکړي. دا نژدې د هر چا له پاره تر ټولو ستونزمن ګام دئ، که څه هم ډېر خلک علاقمند دي، تر څو تمرکز و اوسي او د خپل ضعفونو د ښه کولو له پاره هڅه وکړي او بیا باید ووایو، چي ستاسو په ځواک باندي تمرکز یا فکر باید له لسو څخه لس ځله اولیت ولري.

ستاسو قوتونه هر هغه څه دي، چي تاسو په کښي خورا ډېره ورتیا لرئ او هلي‌ځلي یا کوښښونه به هغه وخت ډېره لویه نتیجه رامنځ ته کړي، کله چي موږ او تاسو په خپلو وړتیاوو تمرکز وکړو.

ډېر (Available) مه اوسئ/همېشه موجود مه اوسئ

یو څوک وایي: (د یو چا له پاره ډېر شتون مه کوئ، یعني همېشه ورته وخت مه ورکوئ، ځکه چې تاسو ممکن خپل ارزښت له لاسه ورکړی.)

او دا ثابته سوې ده، چې د هر شي ډېروالی خراب دئ او ضروري ده، چې دا زده کړو، چې څنګه د نورو له پاره د شتون په پرتله خپل ځان ته وخت ورکړو. د ځان بوخت ساتلو له پاره یو شوق وټاکی. د کتاب لوستل پیل کړئ، باغباني وکړئ، پخلي وکړئ او هر هغه څه وکړئ، چې غواړی خپل ځان پرې بوخت وساتی.

دا ډېره مهمه ده، چې خپل ځان ته وخت ورکړو او ټول هغه څه، چې تاسو ئې کولای سی، د خپلې کورنۍ سره سفر کول پلانول دي، له کورنۍ سره یو رسټورانټ ته د ډوډي خوړلو له پاره ولاړ سئ. دا خورا سخته ده، چې هر چا ته نه ووایاست مګر دا زده کړئ، ځکه دا به ستاسو د هر وخت شتون مخه ونیسي او که تاسو داسي نه کوی نو تاسي بغیر له کومي ګټي د نورو له پاره ځان تباه کوی.

ستاسو شاوخوا ټولو ته ستاسو نشتوالی وښایاست. نن ورځ ټول خلک هر وخت په ټولنیزو رسنیو کي، سایټونو کي انلاین وي او داسي ښکاري، چي دوی د کولو له پاره هیڅ نه لري، مګر یو ساده مهالوېش کولای سي، ستاسو وخت ارزښتناکه کړي او تاسو د راتلونکي افسوس څخه وساتي.

دقت د ژوند کیلي ده

د ژوند په هره لحظه کي دقت ډېر مهم دئ، ځکه دقت یواځینی څه دي، چي د راتلونکي پښېمانۍ مخنیوی کوي. مثلاً که چیري هره برخه د ژوند په نظر ونیسو، د اهدافو په ټاکلو کي، د مسلک په انتخابولو کي، د ژوند په معیاري جوړولو کي، په ژوند کي د پیسو په سپما کولو، د دوست په انتخابولو کي، د ژوند د ملګري په پیدا کولو کي، د ښه رویي خپلولو کي، د اوصافو په خپلولو کي او حتی د خوراک په خوړلو کي هم دقت اړین دئ.

ځکه نو وایو، چي پورته هغه څه دي، چي ژوند پر مبداء دئ او بغیر له پورته ذکر سوو شیانو څخه زموږ ژوند نیمګړی دئ. نیمګړی ژوند هیڅ کله کامیاب نه سي حسابېدلای/کېدلای.

مطمین یم، چي موږ او تاسو ټولو ته پورته شیان تجربه کړېدی او یا هم بعضي یې شاید تاسو ته تجربه سوي دي، په هر حالت کي باید د دقت اوصاف په خپل ځان کي عملي کړو، تر څو ژوند مو کامیاب او بغیر له افسوسه مخته لاړ سي.

شاید سخته وي، چي په ژوند کي په هره برخه کي دقیق و اوسو، لیکن ناممکنه هیڅ کله نه ده او که چیري موږ او تاسو د ژوند په ټولو برخو کي دقت عملي نه سو کړلای نو ضروري ده، چي تر خپل توان پوري ئې بعضي خپل صفت وګرځوو. دقت ځکه د ژوند کیلي ده، چي ژوند مو پر مبداء دئ.

دوه ویشت کرښې

١. کله چې معامله کوو، موږ د نن ورځې د ګټو په اړه فکر کوو او هیڅ کله د راتلونکې په اړه فکر نه کوو.
٢. په خپلو خبرو نه پاته کېدل. هغه څه چې موږ ئې په لومړي سر کې وایو او یا توافق کوو، وروسته ئې د خپلو ګټو له پاره بدلوو.
٣. د یو چا د صداقت څخه ناوړه ګټه پورته کول. کله چې پوه سو، چې سړی/شخص صادق دئ او د خپل کار کولو وړتیا لري، نو لومړی موږ هغه په خپلو بدو عادتونو اخته کوو او وروسته ئې خپل په څېر جوړوو.
٤. یو شخص ته د یو څه بشپړ واک یا اختیار نه ورکول، مګر وروسته ئې ملامت کوو او د ټولو زیانونو مسؤلیت ئې په غاړه کې ور اچوو، لیکن د ګټو اعتبار بیا خپله تر لاسه کوو.
٥. د نن ورځې د ګټو له پاره د راتلونکې ټولې ګټې او عاید له لاسه ورکوو.
٦. کله چې وظیفه یا کار سخت سي/ پېچلی سي، نو موږ په ملامتولو او جنجال پیل کوو او پروسه نوره هم پېچلې کوو، حتی په لومړي سر کې د حل اړوند فکر هم نه کوو. که څه هم په دې پوهېږو، چې مسئله باید حل او وتړل سي، یعني هغه څه، چې په لومړي سر کې باید وکړو، ځنډوو ئې او آخر کې ئې کوو.
٧. ټول هغه کارونه، چې باید ډېر خلک ئې تر سره کړي، دا ټول د مسؤلیت سره یواځې یو شخص ته سپارو او بیا د بریالې او منظم کار یا دندې هیله ورځخه کوو. چارواکې هم نه ورکوو، تر څو هغه له ځانه سره مرستیال یا همکار

ولري، څکه شتون ئې هغه احساسولای سي، د دې له پاره چي ټول فعالیتونه
منظم، پر وخت او کامیاب تر سره کړي.

٨. ځنډول، هغه څه چي موږ ئې باید نن تر سره کړو، ځنډوو ئې او ټول فعالیتونو
ته یوازي د کوچنیو دندو گومان کوو، لیکن وروسته ئې پر وخت د نه کولو
افسوس کوو.

٩. مخکي له مخکي د کار یا فعالیت له پاره چمتووالی نه لرو او په دې اړه فکر
نه کوو، چي څنگه ئې تر سره کړو.

١٠. د ټولو مثبتو ټکو په اړه فکر کول او بیا بیا ئې تکرارول.

١١. موږ باید منفي افکار یا نقاط له یاده نه وباسو او باید پوه و اوسو، چي څنگه
ورسره معامله وکړو.

١٢. د یو چا په کامیابي باندي سوځېدل او حسد کول.

١٣. ورځني خوبونه لرل او په عملي ډول ئې پیل نه کول. که چیري د ورځي پ
جریان کي بار بار خوبونه وینو، هیڅ به موثره و نه اوسي او یا هم زموږ سر
هیڅ مرسته نه سي کولای، تر څو چي عملاً کار شروع نه کړو او یا هم هغ
خوبونه په عملي توگه سر ته و نه رسوو. موږ باور لرو چي، «بې‌پایلي پلان
هیڅ معنا نه لري.»

١٤. د یو کار او یا یو سوداگري پیل کولو ببره/وېره، د دې په خاطر، چي ناکام
سو او یا هم ستونزه سره مخ نه سو.

١٥. په خپل ځان باور نه لرل او په دې، چي د یو کار د کولو په وړتیا نه درلود
باور درلودل، یو فعالیت یا نوی کار له دې وجه نه شروع کوو، چي خپل ځ
بې‌وړتیا او کوچنی راته معلومېږي.

۱۶. موږ ټول هغه څه کارونه یا کاروبار پیل کوو، یا تر سره کوو، چي نورو خلکو ئې د کولو هڅه کړې وي او یا ئې هم کړي وي. نوی کار شروع کوو او یا ئې هم نه تر سره کوو، ځکه له ناکامی څخه وېره لرو.

موږ د نوښتونو په لټه کي نه یو. په شروع کي مو د فعالیت اړوند بېره په زړونو کي وي او نظر شریکولو څخه بېره لرو او کله چي ئې د شریکولو جرئت ولرو نو بیا هغه څوک چي اوري ئې، هغه همېشه د منفیاتو اړوند فکر کوي او مثبته ئې کله هم نه وایي نو ځکه مشوره هم منفي راکوي.

۱۷. د تېر وخت په اړه فکر کول او حال له منځه وړل.

دا مهمه ده، چي د تېر وخت په اړه فکر وکړو. که چیري موږ له خپلو ځانونو څخه وپوښتو، چي: په تېرو وختونو کي څه پېښ سوي؟ له تېر وخت څخه مو څه زده کړي؟ او څنګه کولای سو، چي دا په مختلفو بدیلونو سره تر سره کړو؟ مطلب دا چي څنګه ئې بهتره تر سره کولای سم؟
پورتنی ټولي پوښتني مهمي دي، چي باید وپوښتل سي او فکر ورباندي وسي، لیکن دا اړینه نه ده، چي په تېرو وختونو کي د تېرو سوو تیرو تنو په اړه خپل ځان خپه کړو، چي په پایله کي موږ نه سو کولای د نن ورځي فعالیت تر سره کړو او ممکن خپل راتلونکي ته وده ور نه کړو او څومره چي موږ د خپل تېر وخت څخه زده کوو، موږ د لږ افسوس سره مخ کېږو.

۱۸. موږ د لږ څه له پاره ډېر څه له لاسه ورکوو.

زه د یو هیئت مدیر وم او تر ډېره مي سایټ کنټرولوی. هغه چي موږ ئې د مقدار په بیل کي غوښتنه کړې وه او تصویب کړي وه، نه وو انتقال سوي پر ځای ئې دوی د ټیټ کیفیت توکي استولي وه، کله چي موږ د پروژې وروستی چک وکړی نو موږ ټول د ټیټ کیفیت توکي، چي چمتو سوي وه، رد کړل او د غوښتل‌سوو معیاري موادو کارولو امر مو وکړی. عرضه کوونکي

د لږ سپما له پاره ډېر ضایع کړي. لکه: د کاریګرانو دوه برابره لګښت، د موادو دواړه ډولونه پر تاوان سول. ناسم مدیریت او د پروژې ځنډ. داسي نو زموږ په ژوند کي ډېرو برخو کي موږ د لږ څه حصول له پاره ډېر څه له لاسه ورکوو.

۱۹. موږ همېشه هڅه کوو، چي يو بل سره چم یا خیانت وکړو او وروسته له نه زغملو وړ زیان سره مخ کېږو.

۲۰. که چیري موږ د خپل راتلونکي ژوند او کار اړوند منفي افکار لرو، موږ هر څه منفي کوو نو موږ په راتلونکي کي هم د منفي پایلي سره مخ کېږو، دا ځکه چي موږ د ځان په اړه منفي فکرونه لرو.

او که موږ د ښه راتلونکي وړاندوینه وکړو، مثبت فکر ولرو نو موږ به هر هغه څه ولرو، چي موږ ئې تمه درلودل. او تر ټولو مهمه، هره ورځ موږ باید د خپل راتلونکي له پاره يو څه وکړو، که څه هم ډېر کوچنی کار وي، ځکه ډېر وختونه کوچني شیان لوی بدلونونه رامنځ ته کوي.

اوس مهال ژوند وکړئ، له تېر څخه زده‌کړه وکړئ او د راتلونکي له پاره ئې وکړئ.

۲۱. هغه څه چي موږ ئې نن پلان کوو، باید رښتیني او دقیق وي. موږ باید د ویلو دمخه غوږ ونیسو او د تر سره کولو دمخه باید بشپړ پلان ولرو.

۲۲. موږ د هر هغه څه له پاره مسؤل يو، چي زموږ په ژوند کي پېښېږي یا پېښېدونکي دي او خپل ځان باید مسؤل وګڼو.

ستاسو او ټولني اړوند د خلکو منفي افکار هیڅ کله هم نه سي درېدلای. ضروري ده، چي مشورې واورئ، لیکن باید یوازي مثبتو باندي تمرکز وکړئ او هماغه مثبت ئې تعقیب کړئ. او هغه نظریات تعقیب کړئ، چي تاسو ئې په اړه فکر کړی وي، ځکه تاسو هغه څوک یاست، چي د خپل نظر اړوند مو

ژور فکر کړی دئ او هره مشخصه مو ئې څېړلي ده. تاسو خپل ځان د نورو په پرتله ښه پېژنئ او پوهېږئ، چې څنګه معامله وکړئ او تر لاسه ئې کړئ.

یوازینی دلیل، چې ولې موږ ډېر وختونه هغه څه نه کوو، چې موږ ئې غواړو، هغه دا دئ، چې موږ د نورو نظریاتو ته خپل د نظر په پرتله زیاته ترجیح ورکوو. موږ نورو ته غوږ نیسو او هغه څه نه تعقیبوو، چې موږ ئې په اړه فکر کړی دئ.

هیڅ کله ماته مه منه/منئ!

کله چي موږ او تاسو د ستونزو په وړاندي زړهورتیا وښیو نو موږ خپل ژوند او نورو ته بدلون ورکوو.

په نړۍ کي تر ټولو پاروونکي خلک هغه دي، چي په اوسط ډول نه، بلکي د ستونزو له لاري بریالي سوي وي. موږ د هغو خلکو څخه ډېر تشویقېږو، چي څومره ډېري ستونزي ئې تجربه کړي وي او هیڅ کله نه تسلیمېږي.

بخت ډېر ښه دئ او کېداى سي، چي په ځینو ځایونو یا سیمو کي د بریا یواځینۍ لاره وي، چیري چي نه یواځي پوهه یا مبارزه مهمه نه ده، ژوند هم په کښي اهمیت نه لري او هلته خلک د هیڅ شي په موثریت نه پوهېږي، لیکن ډېر کله ژوند سخت کار کول دي، ژوند کوښښ دئ.

ځیني وختونه د فشار څخه د وتلو یواځینۍ لار:

په ژوند کي د ننګوونو سره مقابلې له پاره مبارزه وکړئ. ډېر وختونه مبارزه موږ ته د درس په راکولو کي مرسته کوي. موږ کولاي سو، چي زده‌کړه ورڅخه وکړو او یا ئې رد کړو. هغه خلک، چي مثبت افکار لري، هیڅ کله ماته نه خوري. دوى باور لري، چي د ژوند هره تېروتنه، هره ناکامي موږ ته درس راکوي. لکه څنګه، چي دوى په ژوند کي په فرصتونو او چانسونو باور لري، دوي مقاومت کوي او کوښښونه جاري ساتي، تر څو هر هغه څه حاصل کړي، چي دوى ئې غوښتونکي وه او دا ټول د دوى د لویو او ښو ارادو نتیجه هم ده.

لاندي تکي، چي د ځواکمنو کوښښ کوونکو، هغه خلکو، چي ما ئې په اړه مطالعه کړې ده او هغه حالات، چي زه ورسره مخ سوی یم او د حالاتو مطابق مي جوړ او لیکلي دي.

«اوچت ودرېږئ او نړۍ ته وښایاست، چي تاسو له څه شي څخه جوړ یاست؟ کله چي نړۍ تاسو ماتوي، د بیرته راستنېدو له پاره یو دلیل ومومئ، هیڅ کله تر بریالیتوبه مه تسلیمېږه.»

«کوښښ وکړئ، هڅه وکړئ، هڅه وکړئ او بیا هڅه وکړئ. خپل ذهن ته د بریا مفکورې ورکړئ، نه د ناکامۍ.»

«تاسو نه بېرېږۍ، تاسو زړه‌ور یاست. تاسو کمزوري نه یاست، تاسو ځواکمن یاست. تاسو عادي نه یاست، تاسو مستثنی یا د پام وړ یاست.»

«مه شاته کېږه، مه تسلیمېږه.»

«کله چي تاسو خپل تېر ژوند ته گورۍ، باید پښېمانه نه سی. په خپل ځان باور ولرۍ، په خپل راتلونکي باور ولرۍ، تاسو به خپله لاره ومومی.»

«زړور له ډار سره مخ کېږی/ مخ دي. د ناکامۍ ببره ډېر خلک بیرته یا شاته ساتي، تاسو ډېر خلک نه یاست.»

«خپل ځان غوره جوړ کړئ، ستاسو خوبونه به ستاسو ژوند ته راسي، بریالیتوب ستاسو دئ.»

«د خپل خوبونو له پاره کار وکړه؛ ستا وار دئ.»

«که تاسو په خپل ځان باور ولرۍ، چي یو تکړه شخص یاست نو نړۍ ته خپل استعداد وښایاست، که نه نو نړۍ به هیڅ کله تاسو و نه پېژني.»

حکمت الله حسن

«پر مځکه د رالوېدلي کس اندېښنه تر نه را لوېدلي ډېره نه وي.»

حکمت الله حسن

«ممکن تاسو د هغه وخت په یادولو وژاړۍ یا غمجن سئ، چي تاسو مبارزه کول او یا مو ډېر سخت وخت درلودی، لیکن اوس به د خوشحالۍ

احساس وکړی، کله چي پوه سی، چي څه مو غوښتل، هغه مو حاصل کړي دي.»

حکمت الله حسن

زه به د یو مبارز کیسه ولیکم، چي د هغه اتلان او ایډیلز د هغه په وړاندي وه. ایلون مسک، څوک چي دردونه ئې وزغمل او ډېر وختونه ناکام سو، لیکن هیله ئې له لاسه ور نه کړل:

ایلون مسک په سویلي افریقا کي زیږېدلی، امریکایي متشبث او سوداګر دئ، چي په (۱۹۹۹م.) کي ئې (X.com) تاسیس کړ. وروسته (Pay pal) سو، په (۲۰۰۲م.) کي (Space X) او په (۲۰۰۳م.) کي (Tesla Motors). مسک د شلمي لسیزي په وروستیو کي هغه مهال څو میلیونر سو، چي خپل د پیل شرکت (Zip۲) ئې د لامپاک کمپیوټرونو په یوې څانګې باندي وپلوری.

مسک په (۲۰۱۲م.) په می کي هغه مهال سر خطونه رامنځ ته کړل، کله چي (Space X) یو راکټ وتوغوه، چي نړیواله فضا سټېشن ته به لوموړی سوداګریز موټر واستوي. هغه د ولسمشر ډونالډ ټرمپ (د امریکا رئیس جمهور) د اداري په لومړیو ورځو کي د مشورتي رول په اخیستلو سره د صنعت مشر سو.

کله چي به ماشوم وو، مسک د اختراعاتو په اړه په خپلو خوبونو کي به دومره ورک سوی وو، چي والدینو او ډاکټرانو ئې د اوریدلو معاینه کولو امر وکړی.

کله چي (۱۰) کلن وو، د کمپیوټر سره ئې علاقه درلوده. مسک دا زده کړه، چي څنګه پروګرام وکړي او کله چي (۱۲) کلن وو، هغه خپل لومړی سافټویر وپلورل؛ یوه لوبه، چي د بلاسټر په نوم جوړه کړه.

کله چي لوی سو، مسک د سویلي افریقا پلازمیني بډایه برخو ته سفر وکړ، چي د کور جوړ سوي چاکلیټ ایسټر هګی وپلوري، هغه تائید کړې ده، چي

په ژوند کې ئې ډېرې جګړې له لاسه ورکړې دي، له ډېرو مبارزو وروسته ئې په میلیونو ډالر ګټلي دي، لکه مخکې ئې یادونه وسوه. بیا ئې ټول د خپلو راتلونکو موخو له پاره ولګول او له ناکامۍ سره مخ سو، وروسته ئې د ژوند تېرولو توان نه درلودی، چې خپل مصارف پوره کړي او وئې ویل، چې د کرایې او کور له پاره پیسې د خپل ملګري ښځه په پور یا قرض اخیستل.

هغه کلونه کلونه یو بوخت مهالوېش درلودی. په اوونۍ کې ئې (۷) ورځې کار کاوه، په شرکت یا دفتر کې په کوچ کې بیده کېدی او په دې باور وو، چې د اوسېدو یا کار کولو له پاره کور یا دفتر ته اړتیا نه لري.

په یوه اینټرویو کې ئې وویل: «ما په (۱۲) کلونو کې یواځې دوې (۲) هفتې رخصتي درلودل.»، ځکه هغه د خپلو اهدافو په تر لاسه کولو بوخت وو. که څه هم هغه ډېر ځله ناکام سو، مګر هیڅ کله ئې د ماتې خوړلو فکر و نه کړی، ځکه هغه هیڅ کله نه تسلیمېږي.

«ممکن تاسو د هغه وخت په یادولو سره وژاړی، یا غمجن سی، چې تاسو مبارزه کول او یا خورا سخت وخت مو درلودی، مګر اوس به د خوشحالۍ احساس وکړی، چې کله پوه سی، چې څه مو غوښتل، هغه مو حاصل کړي دي.»

حکمت الله حسن

سخته ورځ

ژوند د لوړو او ژورو یوه سلسله ده، چې هیڅ کله هم په یوه معیار باندې نه سي ساتل کېدلای، یعنې داسې ورځې راتلونکې دي، چې د هیڅ شي د کمي احساس به و نه کړې، لیکن داسې ورځې هم شاید ډېرې وي، چې د هرې خوا څخه درته مایوسي نصیب سي. داسي وختونه، چې د دنیا، هر خپل او پردي دي تر ټولو نژدې غمخوار وي او داسي احساس به درکړي، چې دوی دي په هره ورځ کي، په هر غم او ښادي کي ملګري دي، لیکن برعکس په سختو ورځو کي هیڅ څوک هم نه وي. بس، یواځې ته او ستا خدای(ج).

په دنیا کي یوه خبره ډېره ثابته سوې ده، چې باید زده‌کړه ورڅخه وکړو او بیا بیا د غلطي کولو څخه ځان وژغورو؛ هغه دا، چې په حالاتو تکیه کول، په خپلو او پردیو تکیه کول، په وظیفې تکیه کول او حتی په مسلک او قابلیت هم تکیه کول صحیح نه دي، ځکه داسي څه کول بغیر له مایوسۍ څخه بل هیڅ نه لري، ناکامي او یا ذکر سوو حالاتو سره د مخامخ کېدلو په وخت کي یواځې پښېماني او افسوس ستا نصیب کیږي.

کله چې ښه ورځې ولرې، د هماغه ښو ورځو په جریان کي باید د سختو ورځو له پاره اماده‌ګي ونیسي او هغه څه، چې ستا د بدي ورځې د ښه کېدلو سبب ګرځي، باید آماده کړې، تر څو د ناکامي او مایوسي څخه دي‌ځان ژغورلی وي.

او که خپله یو مرسته کوونکی شخص یې او په سختو ورځو کي د خلکو سره مرسته کول دي خوښیږي او یا هم په سختو ورځو کي د خلکو مرسته کوونکی اوسېدلی یې. ښار یا ستا د اوسېدو ساحه د هغو خلکو څخه ډکه

وي، چي تا ورسره مرسته کړې ده، بيا هم بايد داسي فکر و نه کړئ، چي ستا په سخته ورځ کي همدا خلک ستا مرسته کوونکي دي، ځکه هر يو شايد ستا په شان نرم زړه و نه لري او نه بايد ته هر چا ته د خپل ځان په هنداره کي وګورې.

ستا په ښو ورځو کي ستا خواخوږي ډېر دي، ليکن بايد پوه و اوسې، چي ستا د ژوند د ټولو بدو او سختو ورځو سره مقابله کوونکی يواځي ته خپله يې، ځکه يوه اصطلاح لرو، چي وايي: «بده/سخته ورځ ورور نه لري.»

موږ انسانان عجیبه یو

بغیر له دې څخه، چې یو څوک وپېژنو او یا ئې په اړه معلومات ولرو، ورڅخه بد وړو او د هغه په اړه منفي نظره/فکره یو. د داسي ډېرو خلکو سره مخ سوی یم، چې د یو پردي شخص اړوند ئې منفي نظریات خپاره کړي دي، بغیر له دې څخه چې هغه پېژني او یا ئې په اړه معلومات ولري. کله چې مي ورڅخه پوښتنه کړې ده، چې څومره ئې پېژنې؟ بیا وایي، چې له نژدې څخه ئې نه پېژني، خبري ئې نه دي ورسره کړي او حتی په ژوند کي ئې کله هم ورسره لیدلي نه دي، لیکن بد ئې ایسي او یا هم پلاني ویل.

اوس که یو څوک و نه پېژنو، وئې نه وینو او یا ورسره خبري و نه کړو، څنګه به ئې ښه او بد راته معلوم سي؟ او څنګه به ئې په اړه منفي خبره وکړو؟ او یا که موږ او تاسو ټول (Psychologists) یو او هر اټکل مو دقیق او صحیح وي. که حقیقت خبره وکړو نو بعضي لاملونه دي، چې موږ مجبوره کوي، تر څو د بل چا اړوند منفي نظریات خپاره کړو. د مقابل لوري/ شخص په قابلیت سوځېږو، د قوم څخه مو نه وي، کله چې قومپرسته یو، په درجه ئې حسد کوو، هغه چې خدای(ج) ورته رسولي وي، پر هغه باندي موږ بخل کوو، ذهنیت مو له منفیاتو څخه ډک وي او داسي نور...

سخته به نه وي که چیري ووایم، چې کوم څوک بغیر له پېژندني د یو چا اړوند منفیات خپروي، یا وایي، هغه خپله د همدغو منفي اوصافو خاوند دئ او باید ځان ورڅخه وساتل سي او یا هغه چې لیدلي ئې وي او ورسره خبري نه وي کړي او یا ئې کړي وي، بیا فکر کوي، چې کبرجن، لافي وهونکي، خودخواه، ځانغوښتونکي او یا حسد کوونکي دي نو باید پوه سو، چې اصلاً دوی خپل ځانونه بیانوي.

ډېر ښه ئې ویلي دي، چې: «د کتاب د پوښ له مخې د هغه اړوند قضاوت مه کوه.

د مینې حقیقت

د دنیا خلکو ته مینه او محبت همېشه یو شان یا په یوه معنا نه وي، داسې چې خلک د مینې له پاره مختلف تعریفونه لري. که ئې شروع له هغه ځخه وکړو، چې مینه ورسره شونې ده: له انسانانو سره مینه، له شیانو سره مینه، له فعالیتونو سره مینه او داسې نور. لیکن دا ټول یو او بل سره فرق لري، مطلب دا چې د هغوی سره د مینې طریقې هم فرق لري. د تعریفونو پر بنیاد ویلای سو، چې بعضې د مینې له پاره قرباني په نظر کې نیسي، بعضې د قرباني غوښتوونکې وي، بعضې خپل هغه خلک ورته قربانوي، چې دوی ته ئې مینه ورښودلې ده او بعضې بیا د حقیقي انسانانو په شان د هغو قدر کوي، چې دوی او د دوی مینې ته ئې مینه ورښودلې ده.

په فلمونو کې مور او تاسو ډېرې افسانوي کیسې لیدلې دي، چې په مینه کې حتی تر ټولو نژدې او گران اشخاص هم له لاسه ورکوي، خو افساني د حقیقتونو سره ډېر تفاوت لري او حتی هیڅ حقیقت ته نژدې هم نه وي. که یو څوک د خپلې مینې له پاره خپل مور او پلار پرېږدي، یعنې هغه څوک چې دوی ته ئې تر هر چا ډېره مینه ورکړې ده او مینه کول ئې ورښودلي وي او یا مینه کوونکی شخص ئې د پرېښولو کوښښ وکړي. زما په اند/فکر هیڅ رښتیني نه سي کېدلای، ځکه داسې اشخاص له شروع ځخه اصلاً رښتیني نه دي او نه هم رښتیني ثابتېدلای سي او نه هم باید یو له بل ځخه د رښتیني اوسېدلو تمه ولري، ځکه څوک چې د خپل مینه درلودونکي او مینه ښودونکي والدین خپل نه سول، هیڅ کله به د بل خپل نه سي.

زما په فکر هغه چي د خپل مور او پلار عزت ئې وکړ، عزت ئې و درلودی. د هغوی یعني والدینو میني ته وفاداره پاته سول، هغه حقیقي مینه کوونکي هم کېدلای سي او حقیقي انسانان هم دي، چي رښتیني دي او کاملاً باور وړباندي کولای سو. او د یو چا یا یو شي سره د میني کولو له پاره د یو فعالیت/کار کول یا یو شي پرېښودل د خپلي میني ثابتول دي خو دا باید یاد ولرو، چي د ښه د ثابتولو له پاره باید بد کار و نه کړو. د خپل میني ثابتولو له پاره باید بل سره فریبکاري و نه کړو.

په ژوند کې فرصتونه

ژوند خپله یو فرصت دئ او له دئ فرصت څخه ګټه اخیستل د هغو په نصیب کیږي، چې په اهمیت ئې پوه سي. د هغو چې د خپلو خلکو له پاره ښه او مثبت په ذهن کې ولري، نه د هغه چا چې ذهن د حسد او منفیاتو څخه ډک وي او یواځې ځان خوښوونکې وي.

ځیني وختونه موږ کولای سو، خپله فرصتونه رامنځ ته کړو، بعضي وختونه ئې لیدلای سو، چې ژوند کې مو واقع کیږي. بعضي وختونه فرصتونه د جنجالي پوښتنو په شان د ننګوني په څېر زموږ د مهارتونو د ازمویني له پاره راځي، د دي له پاره چي موږ او جرئت مو امتحان کړي، چي آیا تر لاسه کولای ئې سو او که څنګه په کښني کوو او د خپلي بې‌غورۍ او بې‌خبرۍ له وجه ئې له لاسه ورکوو څکه تر دې هم د ښه فرصت تمه کوو نو اوس باید د همېشه په شان وپوهېږو، چي فرصتونه همېشه نه وي او باید په هماغه اول ځلي ئې په ارزښت پوه سو او ورڅخه استفاده وکړو.

ضروري ده، چي داسي هم فرض نه کړو، چي یو فرصت مو تر لاسه کړ نو باید د بل غوښتونکې و نه اوسو، حال دا چي ژوند خپله یو امید او هیله ده، چي باید په ژوند کې همېشه د فرصتونو په تلاش کې و اوسو. د دي له پاره چي په ژوند کې د فرصتونو څخه برخمن و اوسی او همېشه فرصتونه ولری، باید لاندي لاري عملي کړو:

- باید د فرصتونو له پاره همېشه موجود و اوسی، داسي چي خلکو ته خپل موجودیت ثابت کړی. باید یو اجتماعي شخص و اوسي او د توقع خلاف ډېر فعالیتونه وکړی.

- څه چي ذهن کي لری، باید شریک ئې کړی، یعني هر هغه څه چي ته په کښي مهارت لرې نو بیا ئې باید ثابته کړې، تر څو خلک پوه سي، چي ته په خپل مسلک کي یو ماهر شخص یې.
- څنگه چي مو مخکي بار بار ذکر کړي دي، چي ژوند سخت کار کول دي او همېشه خپلو اهدافو ته په همدې کوښښونو سره رسېدلای سو، بیا باید هیڅ کله داسي فکر و نه کړو، چي باید په ژوند کي همېشه مستریح و اوسو او د همدې استراحت څخه د فرصتونو څخه برخمن کېدلای سو.
- د نورو خلکو د ښو ستاینه وکړه. کله چي خپله یو ښه کار کوو نو د خلکو څخه تمه لرو، چي زموږ د ښو ستاینه وکړي، همداسي موږ هم باید د نورو ستاینه وکړو.
- هره هغه لاره یا مسلک /مهارتونه باید تعقیب کړو، چي موږ په کښي ماهره یو او کوښښونه مو نتیجه راوړلای سي.

  کله چي کامیابي حاصل کړو نو بیا ئې پرېښودل سمه خبره نه ده، یعني کامیابي تعقیب کړئ، ځکه تاسو فرصتونو ته نور هم نژدې یاست.
- په خپل ژوند کي همېشه د خلکو مشوره اخلئ، یعني هر هغه څوک چي تاسو ئې قابل گڼی، داسي چي مشورې ئې ستاسو ژوند او اهدافو کي مثبت بدلون راوستلای سي.

هر چا ته په خپله هنداره کي مه ګورئ!

دنيا د مختلفو خلکو، مختلفو افکارو او مختلفو حالاتو يوه مجموعه ده، چيري چي ټول خلک يو شان خوراک، څښاک کوي او يو شان لباس په تن کوي، ليکن کړه‌وړه او افکار ئې فرق لري، بعضي ئې مثبت او بعضي ئې منفي دي، ځيني خلک خوش‌باوره او ځيني بې‌باوره دي. ځيني وفادار او ځيني بې‌وفا دي. ځيني به محترم او ځيني به غير محترم وي، بعضي به د علمي فکر خاوندان وي خو بعضي ئې بې‌علمه دي.

ضروري نه ده، چي د ټولو څخه يو شان تمه ولرو، يعني داسي چي ټول بايد مثبت فکر ولري، خوش‌باوره و اوسي، وفادار وي، انصاف‌دار وي، محترم وي او علم ولري. چي دا کارونه ټول ممکن دي، تر څو د دنيا هر فرد ئې خپل کړي/ ولري، ليکن شايد سخته وي، چي ټول وګړي د همدا ذکر سوو صفتونو خاوندان و اوسي، نو بايد د ټولو څخه د ښو تمه و نه کړو او د دې له پاره چي په ژوند کي راحت و اوسو او خلک مو د آزار سبب و نه ګرځي، يا د هغوی په کړو وړو ازيت نه سو، بايد له هر چا څخه ګيله و نه کړو او خپل مثبت خيال په لاره واچوو. ضروري نه ده، چي په ټولو باور وکړو او د ښو په بدل کي د ښو تمه ورڅخه ولرو او که چيري د هر چا څخه د ښه اوصافو درلودلو تمه ولرو، بيا نو په ژوند کي راحته ورځ نه سو ليدلای، ځکه خلک خپل ځانونه نه سي اصلاح کولای نو ستاسو د راحت اوسېدلو له پاره خو خپله رويه هيڅ کله هم نه تغيروي. خپله ښه کوه، همېشه ښه و اوسه، ليکن د نورو خلکو څخه همېشه د ښه اوسېدلو تمه مه لره.

د کاشکي ویلو څخه ځان وژغوره

د بد کار په کولو افسوس ډېر ضروري دئ، یعني داسي چي د بد کار په کولو ځان او وجدان ملامت کړې او د بیا کولو څخه ئې ځان وژغورې. د ښه کار په نه کولو، چي کله افسوس درته راسي، بیا د هغه وخت تېرېدل او هېرول ډېر سخت وي، هیڅ انسان ژوندی نه پاته کېږي، که ئې عمر ډېر وي او که کم؛ بس د خپل ټاکل سوي تاریخ سره ئې د دنیا څخه نقل کېږي او یوازي ئې ښه پاته کېږي. څوک چي دنیا پرېږدي او رحلت کوي، هغه د خپلو ښو کارونو اړوند فکر کوي، چي دنیا ئې یاد وساتي او هغه چي پاته کېږي، دوی په اړه فکر کوي، چي کاش د همدې تلونکي شخص سره ئې په ژوندون هغه کړي وای، چي له وجه ئې نن ده ته افسوس ولاړ دئ.

په کورنۍ کي ډېر داسي خلک لرو، چي میني ته مو ضرورت لري. پلار او مور که څه هم په دې پوه یو، چي عمر ئې ډېر دئ، لیکن بیا هم هغه څه نه کوو، چي له وجي ئې زموږ والدین خوشحاله او موږ ته راحت نصیب سي. که پوښتنه وکړم، چي آیا تاسو کله هم داسي کار کړی دئ، چي له وجه ئې ستاسو والدین خوشحاله سوي دي؟، آیا تاسو کله هم خپلو والدینو ته ممکنه مسلسله خوشحالي ورکړیده؟، یا آیا کله مو هم خپلو والدینو ته تحفه ورکړې ده؟، یا تاسو والدینو ته داسي فکر ورکړی دئ، چي تاسو ډېره مینه ورسره لرئ او یا هم تاسو داسي احساس کړي دي، چي ستاسو د ښو کارونو او نیکي رویې له وجه ستاسو والدین ستاسو څخه ډېر راضي دي؟ او داسي په ژوند کي ډېر نژدي خلک، چي په لږه هڅه باندي کولای سو، هغوی ته مینه ورکړو او خپل ځان له دایمي سکون څخه برخمن کړو.

والدین، مېرمن، خاوند، ورونه، خویندي، اولادونو او ټولو خپلوانو سره نیکه رویه وکړئ. حقدارو ته مینه ورکړئ او څومره چي ممکنه وي، خپله مینه خپلو والدینو ته ظاهره کړئ، تر څو دایمي سکون حاصل کړی او کله هم په ژوند کي د ښه کار په نه کولو افسوس و نه کړی.

په خپل حالت رضايت وښيه/راضي و اوسه!

هر هغه څه چي ته ئې په لاس کي لرې، ستا د کوښښونو نتيجه ده، مطلب دا چي ستا د کار کولو او زيار ايستلو په نتيجه کي لاس ته راغلي دي. انسان طبعاً داسي جوړ سوی، چي د هر څه درلودلو سره سره بيا هم د ډېرو څه د حاصلولو کوښښ کوي، يعني که يو څوک دومره ثروت ولري، چي ټول ژوند په کښي آسوده تېرولای سي، ليکن بيا هم بسنه نه کوي او د ډېرو څه د حاصلولو تلاش کوي.

تر ټولو مهم دا دي، چي بايد په خپل اوسني حالت باندي شکر وباسو، ځکه که په فعلي حالت کي راضي و اوسو او گيله و نه کړو نو ښه راتلونکی درلودلای سو او که همېشه د خپل فعلي حالاتو څخه په گيله و اوسو نو هيڅ کله هم خوشحاله نه سو اوسېدلای، که څه هم هر څه ولرو، ځکه هغه وخت بيا موږ حريص ياديږو او حريص کله هم نه مړېږي. زما د خبرو څخه داسي مفهوم وا نه خلئ، چي په اوسني حالت راضي و اوسه، ليکن نور د پرمختگ تلاش مه کوه. په اوسني حالت راضي و اوسه او د پرمختگ له پاره خپلو کوښښونو ته دوام ورکړه، ځکه هر څه حتی ستاسو راتلونکی هم ستاسو په ډېر کوښښونو باندي ښايسته کيږي.

د دوبي گرمه ورځ وه، زه د ماپښين، چي تقريباً دوې بجې وې، موټر ته د سفر کولو په نيت وختلم، موټر مي لمر ته پارک کړی وو نو ځکه گرم وو او تر څو چي اې‌سي ئې موټر يخوی، پر ما باندي لږ خوله راغله، فکر کي مي قهر سولم، يعني ځان سره مي گيله وکړه، په همدي حالت کي که گورم په

ډامبر سړک باندي یوه ډېره کوچنۍ نجلۍ، چي عمر به ئې شاید درې یا څلور کاله وو، لوڅي پښي په ګرم سړک باندي په ډېري ناراحتۍ خپلي ښایستي پښې پورته کښته کولې او ولاړو موټرونو ته د خیر غوښتلو په نیت ورتلل. دلته زه په ښه موټر کي له ډېري لړي ګرمۍ څخه شکایت کوم او هلته هغه معصومه کوچنۍ نجلۍ، چي هم لمر ته ګرځي او هم د پښو له پاره د اغوستلو څه نه لري او په هغه ګرم سړک باندي خپل نازک قدمونه ږدي، خپل ځان او اولادونه مي تصور کړل او دومره ناراحته سولم، چي تر نن ورځي پوري هم پر خپله هره سخته ورځ شکر باسم او د شکر ایستلو سره سم مي فکر کي خپل راتلونکي ښایسته تصور کوم.

زغم د تعقل او هوښیارۍ لویه نخښه ګڼل

په دنیا کي هر ممکن فعالیت که چیري په پوره اراده او کوښښ سره تر سره سي او د حاصلولو له پاره ئې زغم او حوصله موجوده وي، ضرور ئې حاصلولای سو. د ژوند په هره برخه کي صبر او زغم ډېر اړین دئ، که روزمره کارونو کي وګورو، په خبرو کي حوصله کول ښه‌والی ثابتوي او بې‌حوصلې کېدل تاسو ډېر پښېمانه کوي.

د ښو او بدو خلکو توپیر او د هغوی ښه یا بد ثابتېدل یواځي وخت او حوصلې ته اړتیا لري، چي د وخت په تېرېدو او حوصله کولو سره هغوی خپل اصلي مخ ښیي.

د ژوند په اهدافو کي که وګورو، بعضي خلکو د خپل بې‌حوصلې له وجه خپل اهدافو ته رسېدل له لاسه ورکړي وي یعني یو ممکن کار ئې تکمیلېدو ته نژدې وي، چي آخر کي ئې حوصله له لاسه ورکړي او ماته ئې منلې وي.

د ژوند ډېرو کړاوونو ته حوصله په کار ده، که نه نو هره ورځ به ماته خورو او وژل کېږو به. او صبر درلودل یا حوصله د انسان په خپل داخلي ظرفیت پوري اړه لري، چي بعضي ئې ډېره حوصله لري او بعضي د کمي حوصلې درلودونکي وي او حوصله په تمرین کولو زیاتېږي.

څنګه چي د یو کار له پاره حوصله کول ستا ژوند کي تغیر راوستلای سي، همداسي یوه لحظه بې‌حوصلې کېدل ټول ژوند خرابولای هم سي، چي بیا د دایمي پښېمانۍ سبب ګرځي.

پوهانو ډېر ښه ویلي دي: «زغم د هر درد دوا ده.» او «هر څه پر خپل وخت راځي، یواځي حوصله ولره.»
په هر درد، هره خوشحالي، هره سختي او اساني، کامیابي او ناکامي کي حوصله کول زده کړئ.

هیلین کېلر ویلي: «که چیري په نړۍ کي یواځي خوښي وای نو موږ هیڅ کله هم زړه‌ورتوب او صبر کول نه سو زده کولای.»
صبر درلودل او صبر لرونکي پاته کېدل شاید سخت وي، لیکن نتیجه ئې ډېره خوږه ده.

د ژوند لوړې او ژورې

ژوند کې همېشه خوشحالي نه وي، که څه هم ته د دنیا د هرې هستۍ څخه برخمن يې، ځکه په ژوند کې لوړې او ژورې موجودې دي. څنګه چې الله سبحانه وتعالی شپه او ورځ جوړه کړې ده، څنګه چې رڼا او تياره ده، څنګه چې باران او سیلاب دي، څنګه چې باد او طوفان دي، څنګه چې هستي او نېستي ده، صحتمندي او ناجوړي ده، همدا شان په ژوند کې خوښي او درد دي، لوړې او ژورې موجودې دي. د دنيا شتمن اشخاص هم بعضې وخت مشکلاتو سره مخ کېږي، هغه کومېډین، چې هره ورځ ئې تاسو د تلوېزون پر مخ وینئ او ستاسو د خندا علت جوړېږي، هغه هم په ژوند کې درد لري او د کړاوونو څخه په تکليف وي. مخکې مې د يو ميليونر كيسه ليکلې ده، چې د میلیونونو درلودلو سره سره ئې تاوان کړی او قرض ته اړ سو. د کرايې د ورکړې له پاره ئې له ملګرو حمايه غوښتله. هر هغه څوک، چې تاسو ئې خوشبخت‌ترين انسانان ګڼئ او فکر کوئ، چې درد او تکليف هيڅ نه پېژني، هماغه ډېر دردونه ګاللي او يا هم ورسره مخ دي.

هغه مشهور اشخاص، چې اوس د خپلې کاميابي ورځې او شپې لمانځي، د ژوند د ټولو ناخوالو څخه برخمن سوي دي او ممکن په همدا کاميابي کې بيا هم د ژوند د لوړو او ژورو سره مخ سي.

د تېر څخه زده‌کړه وکړه او هغه تېر هېر کړه، چې تكليف دركوي. د نن ورځې څخه خوند واخله او راتلونکي له پاره دې لاس په کار سه. پر موجوده باندې رضايت وښيه او کوښښونه جاري وساته. د کوښښونو د نتيجې د حصول د انتظار حوصله ولره، بيا نو ګوره چې هره غوښتنه دې پوره کېږي.

تلاښ او کوښښونه جاري وساته

په ډېرو کوښښونو سره کولای سو، خپل راتلونکی د اوس په پرتله مثبت لوري ته بدل کړو، دا کوښښونه که د ژوند په هره برخه کي و اوسي، رنګ راوړي او له وجه ئې د کامیابۍ مرتکب کېږو. که ووایم، چي هر انسان د خپل توان او طاقت په اندازه د یو کار کولو وړتیا لري او ممکنه ده، چي د هر انسان دا توانایي او طاقت په تمرین کولو باندي څو برابره سي.

تاسو به لیدلي وي، چي یو شخص په یوه وخت کي یوه وظیفه مخته وړي او هماغه وظیفې دومره مصروفه ساتلي وي، چي د کار او مصروفیت څخه ئې شکایت هم کوي، لیکن خلک هم سته، چي د همدا یو شان وظیفې سره بله وظیفه هم مخته وړي او داسي هم چي په یوه وخت کي څو وظیفې تر سره کوي، داسي خلکو سره هرومرو مخ سوي یاست، چي د یوي وظیفي سره د ژوند د نورو برخو لکه: له کورنۍ سره وخت تېرول، په ورځ کي ورزش کول او کافي خوب کول نه لري او د مصروفیت له وجه ئې نه کول بهانه کوي، لیکن ما داسي ډېر خلک لیدلي دي، چي د څو وظیفو او څو سختو کارونو سره سره بیا هم پورته ذکر سوو شیانو ته وخت باسي او عملي کوي ئې. که فکر وکړو، دواړه یو شانته انسانان دي، لیکن د کار کولو ظرفیت او توانایي فرق لري، چي د ظاهروي هغه یو شخص په ډېر کار کولو ځان عادت کړی دئ او د څو کارونو کولو توانایي لري او دا توانایي یوازي په تمرین کولو سره خپلېدلای سي.

او که چیري کله هم ته داسي فکر کوې، چي ستا په کار کولو سره یا ستا د نظر په عملي کولو سره دنیا مثبت تغیر کوي، یعني دنیا او دنیاوالو ته ستا

خیر رسېږي او غواړي دنیا دي حمایه وکړي، هیڅ مناسبه نه ده، ځکه هیڅ څوک دلته ستا سره په سختیو کي همکاري نه کوي، لیکن په کامیابي کي دي ټول خپلوي.

او که غواړې چي په پورته خبره ښه پوه سی او ځان ته ئې واضح کړی، تر څو قناعت حاصل کړی، بیا نو فکر وکړه، ستا د هري لمانځني او هري خوشحالیو په مراسمو کي څومره گډنوال وه، لیکن د همدا مراسمو په آماده کولو کي یواځي ته.

ستا په کاري دفتر کي که چیري ستا له وجي نوښت راسي نو د خوشحالي په لمانځلو کي د دفتر ټول همکاران او حتی له بهر څخه هم گډونوال وي، لیکن دا نوښت ممکن یواځي ستا د کوښښونو نتیجه وي. د هغو دوستانو، حتی کورنی کي د هغو غړو، چي ستا نوښتونه ئې سر درد گرځي او پر تا ئې کامیابي نه وي پېرزو، لیریوالی اختیار کړه. له هغوی سره په نفرت کولو خپل دماغ مه خرابوه او منفي افکارو او اعمالو ته ئې اجازه مه ورکوه، چي ستا د پرمختگ مانع وگرځي. یواځي هر څه د خپل ځان له پاره وقف کړه او پر خپل راتلونکي او اهدافو تمرکز وکړه، همېشه کوښښونه جاري وساته.

له بیري څخه بېره مه لره!

په ژوند کي فرصتونه ډېر وي، لیکن بعضو فرصتونو ته موږ د خپل بېري له وجه رسیده‌ګي نه سو کولای، یعني فرصتونه راځي، لیکن دا چي موږ ئې په کولو یا حاصلولو باندي خپل ځان خطر کي احساسوو/ګڼو نو ځکه فرصت له لاسه ورکوو. بېره درلودل اړینه ده. بېره لرو نو ځکه چلینجونو سره ځان مخ کوو او مقابله کوو، تر څو چي کامیابېږو، لیکن بېره باید دومره و نه اوسي، چي تاسو د عمل کولو څخه راوګرځوي. بېره باید زموږ د کار کولو او چلینجونو سره د مقابله کولو حمایه کوونکې و اوسي.

او کله چي بېره له منځه یوسو نو بیا هر ممکن کار کولای سو. زه کلونه مخکي په لومړي ځل د سلګونو خلکو مخته د وینا کولو له پاره وټاکل سوم. خوشحاله وم، چي ټاکونکو/هغوي مي په وړتیا باور وکړی او ما هم آماده‌ګي ونیول.

کله چي د غونډې شروع کېدلو ته لږ وخت پاته وو نو مي ځان کي داخلي بېره دومره ډېره سول، چي بار بار به مي ځان کمزوره احساسوی او داسي فکر مي کوی، چي زه د دې پروګرام ګډونوالو ته وینا نه سم کولای. تر دې چي د غونډې د پرېښودلو فیصله مي فکر ته راغلل او غوښتل مي چي غونډه پرېږدم او وروسته تر پرېښودلو مریضي بهانه کړم، لیکن بیا مي ځان سره ویل، چي اوس وینا و نه کړې نو کله به ئې کوې؟ که څه هم عمر مي کم وو، چي وروسته مي وینا وکړل. خلکو له لوري مي ستاینه وسول او ډېر خوشحاله وم او که چیري مي هغه ورځ تېښته غوره کړې وای، شاید تر نن ورځي پوري ما افسوس کولای.

بعضي وختونه موږ د يو کار کولو مخکې د هغه کار اړوند مثبت او منفي نقاطو ته په کتلو د کار کولو او يا نه کولو فيصله کوو، ليکن ډېر وختونه زموږ داخلي بېره، زموږ په خپل وړتيا نه باور، يا د يو کار کولو له پاره ځان کمزوره ګڼل او زموږ شاوخوا خلک موږ هڅوي، چې ډېر فرصتونه له لاسه ورکړو. زما يو دوست يوه ورځ راغلی او ويل ئې، چې غواړي زما په ماسټر کارډ باندي يو چا سره انلاين يو ساعت مجلس وکړي، ځکه هغه ماسټر کارډ نه درلودی او د همدې يوه ساعت له پاره ئې په (۱۰۰۰) ډالره باندي نوم‌ليکنه کول او زما ماسټر کارډ کي ئې جمع کړې، تر څو د هغه شخص څخه د کار اړوند مشوره واخلي، ځکه د ده په باور هغه ماهر دئ او ځکه ئې يوه ساعت له پاره اپاينټمينټ (۱۰۰۰) ډالره دی، زه هم حيران سولم او ورته و مي ويل، چي ولي بايد دومره پيسې د يوه ساعته مجلس له پاره مصرف کړي، ليکن جواب ئې ساده وو «بې تاوانه ګټه نه کيږي.» ځکه چي ملګري مي زما څخه د همدې پروسې اړوند ډېر فکر کړی وو نو ځکه ئې په خپل کار باندي باور وو.

بېره ولره، د همدې بېرې سره مقابله/مقاومت وکړه، چلينجونه ومنه، خطر قبول کړه او په خپل ځان او وړتيا باور ولره نو ګټه او کاميابي دي ممکنه ده.

هر کار پر خپل وخت اجراء کړئ

که په ژوند کي هره ورځ، هر وخت راسپارل سوې دنده اجراء کړو او هغه څه چي زموږ او ستاسو راتلونکي ته نېکمرغي راوړي، تر سره کړو، نو یقیني ویلای سم چي یو کامیاب شخص جوړېدلای سو، ځکه په داسي حال کي موږ یو قوي، منظم، تشویقي او د قوي ارادې خاوندان یو او داسي وګړي هیڅ کله هم له ناکامۍ څخه بېره نه لري نو ضرور د کامیابۍ خاوندان کېدلای سي.

څنګه چي ټول پوهېږو، چي په ژوند کي تر ټولو ښه کار هغه دئ، چي هر کار پر خپل وخت تر سره سي، یعني موږ د خوراک، څښاک، خوب، تفریح کولو، مطالعه کولو، کار کولو، مرسته کولو او داسي نورو فعالیتونو له پاره یو منظم وخت لرو او کولای سو، چي هر فعالیت پر خپل وخت تر سره کړو، تر څو د پرمختللي نړۍ څخه شاته پاته نه سو.

په ماشومتوب کي به چي کله ما د ډاکټر صاحبانو نسخي لیدلي نو ډېر فکر به مي کوی، چي کله به د انګلیسي ژبي زده کړه او ورسره داسي ښایسته لیکنه وکولای سم، ما به همېشه بغیر له دې څخه چي پوه سم څه شي لیکم، په تباشیر پر تخته، یا دیوال او کله چي به مي قلم لاس ته راغلی نو په کتابچه کي به مي لیکنه کول.

وخت دومره ژر تېر سو، چي هیڅ پوه نه سولم او د وخت په تېرېدلو سره او د هر وخت لږ تمرین کولو سره ما وکولای سول، چي د هغه څخه هم ښایسته لیکنه وکړم او همدارنګه و مي کولای سول، چي د انګلیسي په ښوونه کي مرسته وکړم. هدف دا دئ، چي کله هره ورځ ډېر لږ څه او لږ وخت د خپل اوږدمهاله او لنډمهاله اهدافو له پاره کار وکړو نو هرومرو کامیابېږو.

مثبت ذهنیت ولره، کار وکړه، زیار وباسه، د حاصلولو توقع ئې ولره نو بیا ئې نتیجه لیدلای سې.

پای

انجنیر حکمت الله حسن

د کتاب له متن څخه:

هغه کامیاب دي چې د مسولیت احساس يې ودرلودئ او ويې کولای سوای، چې په ټولنه کې ورسپارل سوي مسـولیتونو څخه ځان خبر او د ترسره کولو لپاره يې تر خپل توانه کوښښـونه وکړي، ځکه بي مسـولیته ژوند کامیاب نه وي او د کامیاب ژوند درلودلو له پاره اړینه ده، چې د مسولیتونو احساس ولرو.

ژوند د لوړو او ژورو یوه سلسـله ده، چي هیڅ کله هم په یوه معیار باندي نسي ـ ساتل کیدلای، یعني داسي ورځي راتلونکي دي، چي د هیڅ شي د کمي احسـاس به ونه کړي، لیکن داسي ورځي هم شـاید ډېري وي، چي د هري خوا څخه درته مایوسي نصیب سي. داسي وختونه، چي د دنیا هر خپل او پردی دي تر ټولو ژړدي غمخوار وي او داسي احسـاس به درکوي، چي دوی دي په هره ورځ کې، په هر غم او ښادی کې ملګري دي، لیکن برعکس په سختو ورځو کې هیڅ څوک هم نه وي، بس، یوازي ته او ستا خدای ج.

غوسـه، کینه، او د نورو ملامتول مو کمزوره کوي، ځکه تاسـو خپل ټوله شـته انرژي خپل ځانته د کارکولو پرځای په بي اثره کیني او حسـد مصـرفوئ، که چیري ښه ذهنیت جوړول غواړی او وغواړی، چي ژوند مو خوشـحاله او تمرکز مو پر خپله کامیابي او اهدافو و اوسي نو د بدو په مقابل کې دبدو فکر په ذهن کې مه پیداکوئ، بخښنه کوئ او حالات صرف نظر کوئ.